

INANNA ESCUELA COSMOSÓPHICA



SOMOS ENERGIA CREATIVA

CHAKRAS

Joanna Escuder
Septiembre de 2010

Índice

	Página
Introducción	3
1.- Concepto de Energía	5
1.1.- Campo Energético	6
1.2.- Campos Energéticos del Ser y Cuerpo Físico	10
2.- Energía ó Fuerza Vital	16
3.- Los Chakras	18
3.1.- Condiciones de funcionamiento de los Chakras	19
3.2.- Los 7 Chakras principales	20
3.2.1.- Chakra nº1	21
3.2.2.- Chakra nº2	31
3.2.3.- Chakra nº3	39
3.2.4.- Chakra nº4	52
3.2.5.- Chakra nº5	61
3.2.6.- Chakra nº6	73
3.2.7.- Chakra nº7	80
4.- Meditación de protección y limpieza de los 7 chakras	92
5.- Test de los Chakras	98
6.- Bibliografía	101

Introducción

Fue el día que por primera vez fui capaz de ser consciente que estaba viendo con mis propios ojos la energía que desprendía el cuerpo físico de mi hija, cuando acerté a descubrir que el Ser Humano es la creación más magnífica, espectacular y compleja que podamos contemplar a día de hoy, siempre hablando en presente, pues el futuro está abierto a la creación sin límites ni barreras. El misterio de nuestro origen así como del origen de todos los seres vivos e inanimados que existen en los confines del Universo, subyace en nuestro interior como propio, inherente a cada pedazo de conciencia que forma parte de la Unidad, eso que en espiritualidad llamamos TODO LO QUE ES, hay quien se dirige a ello/ella como Dios, Fuente de la Creación, Energía Universal o Divina, Universo, el Incognoscible, etc.. Para abreviar y alejándome de influencias y doctrinas religiosas o pseudoreligiosas, voy a mencionarlo como Dios.

Para poder entrar de lleno en los conceptos y argumentos que se desarrollan en este trabajo, así como en otros con diversos paralelismos, deberemos desprendernos de esas barreras mentales que la cultura y la sociedad actual nos ha infringido de algún modo. Si no somos capaces de creer en nosotros como algo superior e incognoscible, no podemos pretender alcanzar nuestra verdadera esencia. Las limitaciones mentales, culturales u otras influencias ya sean religiosas o antirreligiosas, pueden estar entorpeciendo nuestro camino de evolución. Partiendo de la base del poder de nuestra mente creadora, cualquier barrera que coloquemos ante esa creatividad va a ocasionarnos un grave impedimento en cuanto al conocimiento que todos y cada uno de nosotros poseemos en mayor o menor percepción.

Si nos imaginamos a nosotros mismos como una cebolla, sabiendo que el núcleo contiene nuestra esencia divina, para llegar a ella, sólo tendremos que hacer un importante ejercicio de sinceridad con nosotros mismos. Éste, no es ni más ni menos que desprendernos de cada una de las capas que la ocultan. Al ser Seres únicos e irrepetibles, cada uno de nosotros requerirá

un tiempo y un proceso diferente, siempre respetable. No por estar aparentemente más cerrado a la espiritualidad, se está menos evolucionado. La verdadera armonía del Ser se encuentra en la conexión con las energías del cielo y las de la tierra. Vivir centrándonos exclusivamente en las energías, responsabilidades y dinamismo terrenal, es decir en el materialismo, nos aleja de nuestra verdadera esencia, del mismo modo que sumergirnos únicamente en los aspectos transpersonales de nuestro propio Ser, es decir, vivir día a día, atrapados en nuestro Interior, nuestra intuición, imaginación y devoción espiritual, nos aleja de nuestras responsabilidades terrenales. El equilibrio lo encontraremos, únicamente, cuando consigamos estar conectados con nosotros mismos desde todas las realidades y manifestaciones. En este trabajo, se expone una mínima parte de esa realidad. Los campos energéticos van mucho más allá de lo aquí expuesto, así como los centros vitales del Ser que se describen en este documento, están centrados en aquellos chakras que se manifiestan en el cuerpo físico. Existiendo otros chakras principales fuera del cuerpo, así como otros chakras no considerados como principales, que también se manifiestan en el cuerpo pero que no se contemplan en este trabajo de iniciación. Este trabajo surge a través de una necesidad de compartir con mis semejantes ese conocimiento que a mí, personalmente, me ha aportado lo más importante como persona, que es, la conexión directa con mi corazón en lugar de con mi mente. Ahora mis pensamientos están en consonancia con mis verdaderos sentimientos y no con el que dirán los demás si digo esto, o que pasará si hago aquello o bien voy a hacer esto para que nadie se moleste, aunque no es lo que haría realmente. En resumen, cada día intento vivir lo que considero mi vida y no la vida de los demás ni de los preceptos de esta sociedad que me ha tocado vivir en esta encarnación. Deseando que el Amor, la Luz y el Poder restablezcan el Plan de Regeneración Energética en nuestro Planeta, es el momento de adentrarse un poco más en Uno mismo.

Me hablas con maldad cuando en tus ojos veo un claro de luz. Tu único demonio es la cruz de tu ignorancia.
Joanna Escuder

1.- Concepto de Energía



No pretendas que los que no hayan visto algo en su conciencia te comprendan.

Sí ellos lo han visto, te comprenden.

Consuelo Martín

En física, energía es la capacidad de obrar, transformar y poner en movimiento. La energía no es un ente físico real, ni una "sustancia intangible" sino sólo un número escalar que se le asigna al estado del sistema físico, es decir, la energía es una herramienta o abstracción. Todos los cuerpos, poseen energía debido a su movimiento, a su composición química, a su posición, a su temperatura, a su masa y a algunas otras propiedades. Aun así, los cuerpos que aparentemente están estáticos, es decir, aquellos cuerpos en los que no se aprecia movimiento, están vibrando. Este aspecto se desarrolla extensamente en el apartado correspondiente al principio de vibración que se imparte en el Taller de Iniciación al Conocimiento Universal.

Si mirásemos por un microscopio de aumento infinito, enfocáramos sobre una superficie cualesquiera y fuéramos aumentando el campo de visión de forma tal que pudiéramos penetrar en los entresijos de la materia, observaríamos el "vacío" que existe entre las moléculas que componen dicha materia. Observaríamos que en los enlaces entre moléculas no hay "nada". Si

siguiéramos aumentando seríamos capaces de percibir los átomos que forman las moléculas, y así, los electrones y otras partículas cuánticas, hasta donde hoy el humano conoce gracias a la tecnología. Si como hemos dicho, tomamos el Universo como infinito, nos encontraríamos partículas cada vez más ínfimas, nanopartículas sin un final. Lo que nos demuestra que somos en proporción más energía que materia, ya que como acabamos de ver no existe nada sólido en el concepto de lo absoluto.

Es por todo ello por lo que se puede afirmar y de hecho, científicamente se corrobora, que la energía no se crea ni se destruye, sólo se transforma. De igual modo que una gota de agua de lluvia pasa a formar parte del océano para posteriormente evaporarse y convertirse en parte de una nube y así de forma cíclica sin por ello haber perdido en ninguna de sus transformaciones su esencia como agua (H_2O). Nuestra energía se ve sometida a innumerables transformaciones que nos conducen a ser lo que somos o mejor dicho lo que hemos creado para identificarnos como lo que somos. Si extrapolamos de nuevo, de acuerdo con el principio de correspondencia podemos obtener la perspectiva de la no existencia de una energía individual debido a que no es posible determinar donde una energía comienza y donde acaba, del mismo modo que no se puede determinar dónde comienza el aire que respiramos y donde acaba dentro de nuestro hogar.

1.1.- Campo Energético



Nos agrupamos para fortalecernos en lo conocido. Pero tarde o temprano nos vamos a sentir asfixiados. Estamos enfrentados a lo desconocido. “Sólo sé que no sé nada”, dijo Sócrates.

Partiendo de eso, tengo que hacer la investigación por mí misma.

Consuelo Martín

Como ampliación a este concepto de energía, es necesario hablar del Campo Energético. Es así como se denomina a ese tipo de energía no definida por la ciencia occidental pero perfectamente conocida y contrastada por las ciencias orientales desde hace milenios. Se ha descrito campo energético como la energía que envuelve todos los objetos, animados e inanimados del espacio y los conecta entre sí. Fluye de un objeto a otro y su densidad varía en relación inversa a la distancia desde su fuente. El campo energético universal está asociado siempre con alguna forma de conciencia, que va desde la extraordinariamente desarrollada hasta

la más primitiva. La conciencia muy desarrollada está asociada con vibraciones y niveles energéticos más altos. Este campo no es tan distinto de lo que conocemos en la naturaleza, pero para entender y asimilar sus propiedades debemos esforzar nuestra mente. Con el fin de entender este campo energético, comentar lo habitados que estamos a él en nuestra vida cotidiana, aunque la mayoría de nosotros no podamos observarlo con nuestros ojos. Cuantas veces nos hemos girado al notar una presencia en una habitación, a nuestras espaldas, sin siquiera haberla escuchado u olfateado. Simplemente ha ocurrido que los campos energéticos de ambos se han detectado. Cuantas veces no hemos levantado la cabeza y hemos coincidido con alguna persona que nos estaba observando. Los campos han vuelto a detectarse. Si seguimos indagando en nuestro Ser, nos daremos cuenta de la cantidad de veces que utiliza el campo energético para identificar a una buena o mala persona, o para darse cuenta al primer encuentro de que su interlocutor y él no se van a llevar bien, o por el contrario surge una necesidad imperiosa de establecer contacto. Todo ello forma parte de la estructura de nuestro campo energético.

Enviamos energía desde el centro de nuestro Ser en todas direcciones. Esta energía se mueve hacia el exterior en patrones de onda. La energía sale de nosotros y nunca se detiene. Cada uno de nuestros pensamientos imprime ciertas características a esta energía, cada palabra que pronuncias, le da forma, todo lo que hagas le afecta. La vibración, el ritmo de velocidad, la longitud de onda, la frecuencia de nuestras emanaciones, se desplazan y cambian constantemente con nuestros pensamientos, estado de ánimo, sentimientos, palabras y acciones. Es por lo expuesto por lo que queda patente que el mundo entero está intercambiando energía constantemente. Se forma así un entretejido de energía poderoso y que afecta a todo dependiendo de las influencias que reciba esta Matriz, definida como campo de energía combinado dentro de cualquier parámetro dado, que afecta directamente pudiendo crear objetos físicos y acontecimientos, lo que se podría traducir al término “Conciencia

Colectiva”, que de hecho puede y así lo hace afectar a todo el planeta. Todo es resultado de la conciencia. Queda patente que el mundo entero está constantemente intercambiando energía que se proyecta afectando a todo lo demás, todo y todos los demás la tocan y así sucede que en algún punto a mitad de camino entre el emisor y el receptor esas energías se encuentran, formándose lo que llamaríamos Cuerpo Intermedio. Este C.I. fenómeno que se puede sentir y medir, envía información a nivel vibracional tanto en una dirección como en la otra, produciéndose así el fenómeno que todos hemos experimentado alguna vez, como por ejemplo tener la certeza de quien nos va a llamar y acertar plenamente o a quien nos vamos a encontrar por la calle, giramos la esquina y nos aparece justo enfrente, o bien, percibimos inquietud con respecto a ella y nos enteramos que está enferma o pasando por un percance. Como hemos visto lo que ha ocurrido es que el C.I. nos ha informado. Nuestro aprendizaje es conseguir interpretar la información de esas energías, lograr leer en ellas el mensaje que transmiten, algo que para muchas personas es más sencillo que para otras debido a la sensibilidad que tienen a las vibraciones. Por otra parte, no se trata de algo exclusivo sino de un aprendizaje para unos más sencillo que para otros. Las energías entrecruzadas, entremezcladas, entretrejidas, que corren entre todo lo que puedas llamar físico, son las que mantienen unida la materialidad. Esta es la Matriz. Estas innumerables energías, se atraen mutuamente, es lo que llamamos Ley de Atracción, es decir, lo semejante atrae a lo semejante. Partiendo de aquí podemos llegar a entender el motivo por el cual si nuestros pensamientos giran en torno a una idea fija que nos causa dolor, frustración, etc.. lo que estamos creando son situaciones que nos conduzcan a aquello que estamos pensando. Por ejemplo, si nuestra situación económica es precaria debido a una causa puntual y nos dejamos absorber por las energías del fracaso sintiéndonos frustrados, incapaces, impotentes, gracias a la ley de la atracción, nos quedaremos anclados en las energías que estamos atrayendo. La forma de cambiar esa vibración es enfocándonos hacia una frecuencia más elevada, sintiéndonos capaces, merecedores y dispuestos a recibir

abundancia. Aun no estando en ese estado de plenitud, debemos sentirlo en nuestro interior de forma que las energías que se atraigan correspondan a ese nuevo estado en el que queremos permanecer. Queda patente que nuestros pensamientos son la base de nuestro Ser. Nos estamos creando a nosotros mismos constantemente.

Como dice Guillermo Ferrara, la mente ha sido cargada de creencias antinaturales; el espíritu, de culpas y sufrimiento y el cuerpo ha sido flagelado en nombre del espíritu. Es por tanto nuestra responsabilidad transmutar este estado a un estado superior. El proceso de alquimia y su conocimiento está en cada uno de nosotros.

1.2.- Campos energéticos del Ser y Cuerpo Físico



El campo energético del Ser Humano está definido por 3 cuerpos energéticos diferenciados y un cuerpo denso. Los cuerpos de Luz son el Cuerpo Astral, el Cuerpo Mental y el Cuerpo Emocional y el cuerpo denso es el Cuerpo Físico o Cuerpo Material.

Cuerpo Astral: es el menos denso de los 3 cuerpos. Este cuerpo contiene la vibración del espíritu. En él se expresa el alma, el vehículo del espíritu para evolucionar. Se trata de la vibración Divina, la que transmite al Cuerpo Mental, las “instrucciones”, los “deseos” y las “necesidades” en su camino de experimentación en la vida que estamos viviendo en este momento del AHORA.

Cuerpo Mental: se trata de un cuerpo más denso que el Astral pero menos que el Emocional. Es la vibración de la mente. Por este cuerpo fluyen los pensamientos, vehículo de la mente para establecer sus características según las influencias culturales, sociales y del momento histórico que nos ha tocado vivir. Este Cuerpo está directamente influenciado por los “intereses” del alma para evolucionar. De acuerdo con estos “intereses”, así serán nuestros patrones mentales o arquetipos.

Cuerpo Emocional: es el más denso de los cuerpos de luz. Es la vibración de nuestros sentimientos y emociones. Este cuerpo se va afectado de forma directa por el cuerpo mental. Dependiendo de nuestros pensamientos, así serán nuestras emociones y en consecuencia seremos nosotros o bien lo que se ve de nosotros, es decir, nuestro cuerpo físico

Cuerpo Físico: es el más denso de los cuerpos que conforman el Ser. Es el cuerpo que en último término recibe los “inputs” de las manifestaciones de los cuerpos energéticos. Las enfermedades, son el desenlace de los estados de nuestros cuerpos energéticos. En un próximo documento se dedicará un capítulo completo a La Enfermedad, partiendo de ésta como uno de los caminos que el Ser elige para su propia experimentación.

Volviendo al campo energético del Ser Humano, podemos decir, en definitiva, que dependiendo de la necesidad de experimentación de nuestra alma en esta vida, así serán nuestros aspectos mentales y en consecuencia nuestras emociones y por último nuestro cuerpo. Existen 5 tipologías emocionales del Ser Humano, estas son:

- el psicópata
- el esquizoide
- el rígido
- el oral
- el masoquista

A grandes rasgos las características fundamentales de cada una de estas tipologías serían las siguientes:

El psicópata: es básicamente la necesidad de controlar a los demás como se pueda, mediante los mecanismos que sea. Son personas con una enorme inclinación hacia el poder y la necesidad de dominar sobre los demás, bien sea mediante la intimidación o imponiéndose. Si ninguna de estas opciones le funciona se decantará por la seducción, expandiendo sus armas y “camelando” a quien caiga en ellas. Se trata de una persona carismática, con afinidad con sus semejantes, pero siempre con un deseo innato de sobresalir. Por otra parte, no toleran el no tener razón y en casos extremos preferirán carencias afectivas y personales antes que doblegarse. Desarrollan un gran sentido para justificar todo aquello que hacen sea de la naturaleza que sea. Poseen un nivel energético hiperactivo pero cuando se desgastan demasiado quedan extremadamente agotados. En este estado pierden la identidad que han creado y se derrumban al ser incapaces de mostrarse como centro de atención, lo que los vuelve agresivos, malhumorados, distantes,.. el entorno que aprende a convivir con un psicópata, conoce esos cambios de estado. La estructura psicópata tiene problemas para formar un grupo o bien para integrarse en un equipo de trabajo, debido a su disparidad emocional.

El esquizoide: esta estructura se caracteriza por las grandes dificultades que posee para hacerse responsable de las situaciones que le depara la vida. Su carácter es huídizo, permanece en lucha constante para anclarse en la tierra. Se siente confortable y seguro cuando se escapa y se sumerge en su mundo espiritual. Es este tan grande que siempre intenta conectar a su

entorno con este mismo enfoque. Su creatividad es superior a cualquier otra estructura, pero sus dificultades para materializar sus ideas son tan poderosas por el miedo que le causan, que acostumbra a sentirse frustrado. Según su visión interior, cree que la vida constantemente le pone dificultades para encontrar su lugar y pierde de vista que es él quien se resiste a coger las riendas del lugar que le corresponde.

El rígido: esta estructura, generalmente se desarrolla a raíz de un conflicto con la referencia paterna o bien materna del individuo, habitualmente con la perteneciente al sexo contrario. Se trata de un gran sentimiento de amor hacia esa figura de referencia, por la que existe con el otro progenitor una seria rivalidad por conseguir su amor. En un momento o circunstancia de la vida ese amor se ve frustrado por la cruda realidad. Se trata de un amor inalcanzable. Cuando esta información llega a la consciencia, la estructura rígida se siente traicionada ya sea por su madre o por su padre y comienza a ejercer una estricta retirada, en contra de sus verdaderos sentimientos. Se torna un ser arisco, reservado, que en su desarrollo no cesa de protegerse una y otra vez para no sentir de nuevo el dolor de una traición. Así mismo, puede coincidir con una alta exigencia de los progenitores para que su descendiente sea el mejor en todo, destaque en todas las artes y ciencias. Eso provoca un exceso de autoexigencia y perfeccionismo que junto con su sensibilidad colapsada, lo convierten en una persona siempre atenta al criterio de quienes le rodean. No se permiten fallar, ya que eso supone fallar a su referente (padre o madre) lo que les conduciría a sentir un intenso dolor y no están dispuestos a pasar de nuevo por ello. Habitualmente son personas que pueden ser gruesas, principalmente en la zona de abdomen y plexo.

El oral: esta estructura pertenece a aquellos seres que en su infancia carecieron del amor de la madre o bien de la protección del padre, o quizás de ambos estados emocionales. Bien por orfandad o bien porque éstos no estuvieron dispuestos a implicarse totalmente en la responsabilidad que corresponde cuando se tiene un hijo. A raíz de esta situación el niño se

desarrolla y se torna independiente, creando un estado de autosuficiencia que le conduce a madurar con rapidez. Estableciéndose en su estructura emocional un modelo de carencia perpetua. Cuando se vuelve consciente de este estado carencial, se siente desplazado del mundo, abandonado, solo. Cree que si sus padres no lo quisieron y no lo amaron tal y como es, no le dedicaron el tiempo necesario, no se interesaron por sus sentimientos, cómo alguien en el universo, va a hacerlo. Por tanto, se autoconvence de que este estado va a perdurar siempre. No va a haber nadie en el mundo que lo acepte y lo ame sin condicionamientos. Su principal trabajo, es aceptarse a sí mismo y aceptar a sus padres tal y como son. Dejar de exigirles que le den algo que no saben expresar o bien siquiera son conscientes. Se trata, habitualmente de una persona solitaria, apartada del grupo, que vive en sí mismo y no sabe cómo hacer para interactuar con el entorno. Precisa que sea éste quien lo integre. No sabe hacerlo por sí mismo, por miedo al rechazo.

El masoquista: esta estructura está marcada por el afecto condicional de los padres. Los progenitores se muestran dominantes tanto que la persona se siente asfixiada. El niño siente culpabilidad por todo aquello que hace y no satisface al padre o bien a la madre, siempre tiene un referente en negativo y otro en positivo. Si se hurga en sus emociones, rápidamente puede encontrarse una persona humillada, derrotada y atrapada en sus propios actos y pensamientos de ser la víctima del mundo que le rodea. Este estado le lleva a contener sus sentimientos y a bloquear su gran creatividad, algo que le conduce a un estado de frustración constante. Está lleno de ira y resentimiento hacia sus padres y hacia cualquier persona que utiliza o maneja esas mismas energías. A diferencia de la estructura oral, el maso quiere ser independiente pero no lo consigue, no sabe cómo desprenderse del control que ejerce su progenitor. De igual forma que se siente manipulado aprende a manipular a los demás para sus intereses y necesidades. En su parte más negativa, son personas que constantemente se están quejando de dolor y sufrimiento. Anuncian a bombo y platillo sus dolencias, enfermedades, mala suerte, etc.. Se creen y de

hecho se muestran, las víctimas del universo. Se acomodan tanto a este estado que cuando superan una enfermedad, rápidamente crean otra para llamar la atención del entorno y poder seguir representado el papel de víctima. Su energía está totalmente interiorizada, estando ésta en estado de ebullición constante, a punto de explotar. La persona masoquista, se siente a menudo hinchado, denso, grueso, basto. Necesita liberarse de la humillación dando rienda suelta a su agresividad. Cuando el maso, se expresa plenamente dejando lucir su ser interior, su creatividad puede dejar impresionada a la humanidad. Es tan sensible y diestro para encontrar los matices, que todo el sufrimiento interior puede convertirse en arte en estado puro.

	Esquizoide	Oral	Psicópata	Masoquista	Rígido
Problema principal	Terror existencial	Nutrición	Traición	Invasión y robo	Autenticidad, negación del verdadero Ser
Miedo	Vivir en el cuerpo humano como individuo	No tener suficiente en nada	Dejarse ir y confiar	Ser controlado, perder el propio Ser	Imperfección
Experiencia	Agresión directa	Falta de nutrición; abandono	Fue utilizado y traicionado	Invasión, humillado	Negación de la realidad psicológica y espiritual
Acción defensiva	Abandona el cuerpo	Absorbe vida	Controla a los demás	Exige y se resiste a la vez	Actúa por conveniencia en vez de con autenticidad
Consecuencias de la acción defensiva	Cuerpo más débil	Incapacidad de metabolizar energía propia	Atrae la agresión y la traición hacia sí	Dependencia, incapacidad de distinguir entre sí mismo y los demás	Incapacidad de experimentarse a sí mismo, el mundo es falso
Relación con la esencia interna	Puede experimentar una esencia	Experimenta la esencia individualizada	Teme que la esencia sea mala o cruel	La esencia individualizada no se	No experimenta la esencia

	unificadora, teme la esencia individualizada	como insuficiente		diferencia de la de los demás	individualizada, no existe
Necesidad humana	Individualizarse, rendirse a ser humano	Nutrirse, saber que el propio Ser es suficiente	Confíar en los demás, cometer errores y sentirse seguro	Liberarse para sentirse y expresarse	Incorporarse a la vida, sentir el Ser real
Necesidad espiritual	Experimentar la esencia individualizada	Experimentar la esencia individualizada como una fuente interna infinita	Identificar y respetar la esencia interna y la voluntad suprema de los demás	Identificar la esencia interna como propia y reclamar a Dios dentro de sí mismo	Experimentar la esencia unificadora e individual en sí mismo
Distorsión temporal	Experimenta el tiempo universal, es incapaz de experimentar el tiempo lineal o estar en el ahora en el mundo físico	Nunca tiene suficiente tiempo	Se precipita en el futuro	Experimenta el desarrollo del tiempo como interrumpido	Experimenta el avance del tiempo como constante, rígido y mecánico

2.- Energía ó Fuerza Vital

Cuando la vida se manifiesta en la materia, toda la energía de la creación está presente y en Comunión con la vida que se está creando. Es en el momento de la concepción y no en ningún otro instante, en el que se genera la vida. Es ese el instante en el que la energía o fuerza vital divina, penetra en la célula imprimiendo ese flujo que le provoca iniciar la secuencia de sucesivas divisiones celulares que conformarán lo que será un nuevo Ser. Ésta es la energía o fuerza que estará con nosotros hasta el mismo instante de nuestra última expiración, con esta expiración se

disolverá ese puente entre nuestro espíritu y nuestro cuerpo físico. Durante la vida, será ésta la energía que nos otorgará las bases de nuestros impulsos mentales, físicos y emocionales. Será este flujo el que nos circulará a lo largo de nuestra columna vertebral, desde la zona de la base o sacro hasta la corona, yendo mucho más allá de lo que para el ojo humano es visible. Además de interactuar con la energía que fluye a través de los chakras que veremos en el siguiente apartado.

La fuerza de la energía vital y los bloqueos de ésta los desarrollaremos en otro tema dedicado exclusivamente a la Técnica Metamórfica.

Desde que la vida se instala en la 1ª célula, ésta es inteligente porque es divina y sabe que en ella está todo el poder de regenerarse y de crear otra célula igual que ella, y otra y otra... La una es el holograma de la otra, pero cada una tiene su propia misión. Han de crear conjuntos celulares, órganos, sistemas, todo un cuerpo humano perfecto para esta evolución, la que se ha elegido experimentar en esta vida, la del AHORA. A partir de la glándula pineal se forma la glándula pituitaria, conocida también como hipófisis, la energía de la consciencia superior se canaliza por la glándula pineal y de ella pasa a la pituitaria, y es ésta quien se ocupa de transmitirla a todo el sistema endocrino y al resto del cuerpo, es así como la energía vital fluye por todo el cuerpo, estableciendo el puente entre el cielo y la tierra. La glándula pineal es la conexión con el alma y el espíritu. La glándula pituitaria establece la correspondencia con la materia, en todo el resto del cuerpo, de forma que consciencia y materia sean unidad inseparable durante el proceso evolutivo en el cuerpo humano.

La vida, la inteligencia y la creación son eternas, existen más allá del tiempo, del espacio y de la materia. La energía vital Universal está y nutre toda la creación, es la fuente y procede de la fuente. Toda vida trasladada a materia comienza con este flujo y perece con él. Es la fuerza nutridora del Universo, es el punto de conexión de todo ser vivo con el cosmos, con lo divino, con la creación.

3.- Los chakras

La palabra chakra proviene del sánscrito y significa rueda. Los chakras están directamente relacionados con el disco solar. Como ya hemos dicho, se puede afirmar que el ser humano es un alma que posee varios cuerpos. Además del cuerpo físico visible tiene otros cuerpos relacionados con el mundo emocional, mental y astral. Por el cuerpo etéreo, esa parte invisible del cuerpo físico, es el vehículo por el cual fluyen las corrientes vitales que mantienen vivo el cuerpo y sirven de puente para transferir las ondulaciones del pensamiento y la emoción desde el cuerpo astral al cuerpo físico denso. Definiremos Chakra como los centros por los que circula nuestra energía vital, siendo puntos de conexión y recepción que absorben la energía del Universo, metabolizándola. Se hallan distribuidos a lo largo de la columna vertebral y podemos decir que actúan regulando el flujo energético en el cuerpo humano. Están interrelacionados unos con otros. Como podemos observar en la figura 1, estos centros tienen su entrada y salida tanto en la parte frontal del cuerpo como en el dorso, a excepción de los chakras básico y corona.

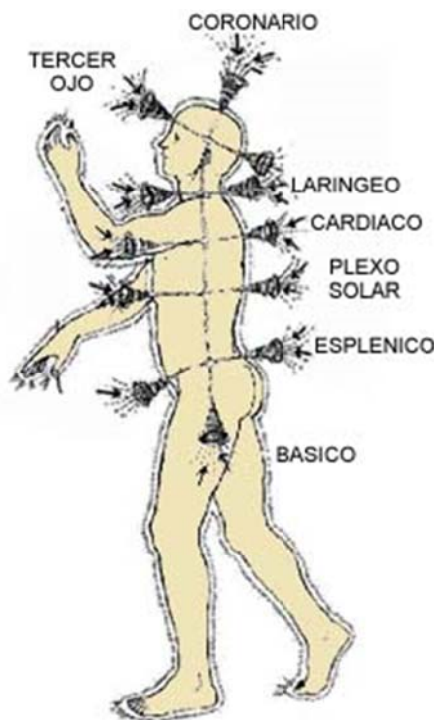


figura 1

La posición de los 7 chakras mayores en el cuerpo físico, corresponde a los principales plexos nerviosos del cuerpo en dicha zona corporal, según el Dr. D. Tansely, éstos se forman en los puntos en que las líneas permanentes de luz se entrecruzan 21 veces.

3.1.- Condiciones de funcionamiento de los chakras

Se considera que un chakra está funcionando de forma armónica cuando su energía fluye de forma estable y lo hace en el sentido de las agujas del reloj.

El chakra estará bloqueado cuando su energía fluye en sentido antihorario, en este caso estamos haciendo salir nuestra energía al exterior, detectamos esa energía que enviamos al Universo y decimos que eso que estamos leyendo es el mundo. Lo que en psicología se denomina proyección.

El chakra estará desequilibrado cuando el flujo energético sea excesivo y veloz o bien cuando sea deficiente y lento.

3.2.- Los 7 chakras principales



Chakra nº1 – Chakra Base

Chakra nº2 – Chakra Sacro

Chakra nº3 – Chakra Plexo Solar

Chakra nº4 – Chakra Corazón

Chakra nº5 – Chakra Garganta

Chakra nº6 – Chakra Tercer Ojo

Chakra nº7 – Chakra Corona

3.2.1- CHAKRA Nº1

Chakra Base, también conocido como Chakra Raíz o chakra radical

El derecho a TENER

Situación: se encuentra ubicado en la base de la columna vertebral en el área del coxis. Se le conoce también como “el ancla del espíritu”.

Es el centro de la supervivencia o instinto de conservación. Su finalidad es aportar estabilidad, arraigo, prosperidad, una vida confortable y perfecta salud física. Rige lo material y lo físico. Proporciona la energía que necesitamos para nuestra supervivencia asegurando lo más básico como conseguir alimento, refugio y todo lo necesario para seguir vivos. Está vinculado con la energía de la tierra. Es nuestra conexión física con el núcleo magnético de nuestro planeta donde la gravedad nos mantiene firmemente arraigados a la tierra. Tiene la energía más inconsciente de todos los chakras, pero a su vez, resulta imprescindible ya que crea la estructura y la base energética del cuerpo.

Sus cualidades son la paciencia, la aceptación, la seguridad, la estabilidad, la organización y el orden. La energía de tierra representa la parte sólida de las cosas, lo tangible, es el aposentamiento que tenemos en el mundo. El estado en que se encuentre este chakra reflejará el nivel de autoconfianza que poseemos y el grado de seguridad en uno mismo.

Se equilibra y abre con el séptimo y opuesto a él, es decir con el chakra de la corona.

Misión y funcionamiento:

Como hemos comentado este chakra nos une con el mundo físico. Dirige las energías cósmicas en el plano corpóreo terrenal, mientras simultáneamente la energía de la tierra fluye a través suyo hacia dentro del sistema energético no material. Aquí tomamos contacto con el espíritu de la madre Tierra», experimentamos su fuerza elemental, su amor y su paciencia. Las necesidades fundamentales de la vida y la supervivencia, tanto individuales como globales, en este planeta caen dentro del ámbito de acción del primer chakra. El «sí» a la vida en la tierra, a la existencia

física, y la disposición de actuar en armonía con la energía de la Tierra y aprender de ella son dones de un primer chakra abierto. Así el chakra radical está asignado al elemento tierra, su color es el rojo de la energía y la actividad, del núcleo más íntimo de nuestro planeta. Nos da la seguridad terráquea y el «suelo seguro» bajo los pies, sobre el que podemos construir nuestra vida, y simultáneamente nos provee de la energía necesaria para la actividad creadora en el mundo. Además, nos proporciona la fuerza para imponernos y la constancia o perseverancia. La construcción de una existencia, el aseguramiento material y la «conservación de la propia especie» mediante la fundación de una familia también entran dentro del ámbito de acción del primer chakra, al igual que la sexualidad como función corporal y como medio para la procreación. El chakra radical forma el fundamento más importante de la vida y la fuente de la energía vital para los chakras superiores. Aquí estamos unidos con la reserva de energía inagotable de la energía Kundalini. Debería estar compensado con el séptimo chakra, para mantener el equilibrio interior del hombre.

Chakra equilibrado: Cuando la energía fluye libremente por este chakra se consigue mantener la calidad y la flexibilidad de la fuerza vital en los momentos de cambio, y existe una sensación sólida y decidida de que la vida es positiva, se sienten deseos de vivir, hay salud, fortaleza y vitalidad.

Chakra bloqueado: Su bloqueo energético puede producir dudas, abatimiento, miedos inconscientes, incapacidad para asentarse en la vida y una inclinación a los estados depresivos. A nivel físico puede provocarnos anemia, obesidad, estreñimiento, hemorroides, cálculos renales,...

Hipofunción: Con un chakra radical bloqueado o cerrado, tu constitución corporal es bastante débil y posees poca capacidad de resistencia física y anímica. Muchas cosas de la vida te preocupan, y conoces demasiado bien los sentimientos de inseguridad. Posiblemente también tienes el sentimiento de no pisar tierra firme, te sientes como «elevado» o «no presente». No te

resulta fácil arreglártelas con los desafíos de la vida, y careces con frecuencia de capacidad para imponerte, así como de estabilidad. De modo que con frecuencia la vida sobre esta Tierra te parece como una carga y no como una alegría. Casi siempre añoras una vida que sea más fácil, más agradable y menos exigente. En caso de que hayas desarrollado unilateralmente tus chakras superiores, una hipofunción del chakra radical puede transmitirti el sentimiento de no pertenecer muy bien a esta Tierra. Dado que sólo difícilmente puedes captar la energía vital elemental de la tierra a través de tu chakra radical, se produce (en ocasiones en combinación con bloqueos del chakra sacro y del chakra del plexo solar) en algunos casos una magrosís (anorexia), una reacción de huida. Sin embargo seguirás viéndote enfrentado con los problemas de la «vida terrenal» hasta que hayas aprendido a aceptarlos como hitos de una evolución integral.

Exceso: Si funciona en exceso puede provocar egocentrismo, avaricia, codicia.

Cualidades: inocencia, sabiduría, eterna niñez, castidad...

Glándula endocrina: corticoadrenales

Área del cuerpo gobernada: espina dorsal y riñones.

Correspondencia: con el nº4, día de la semana - martes, elemento - Tierra y planeta Marte.

Correspondencias astrológicas: Aries/Marte: Reinicio, energía vital original, fuerza para imponerse, agresividad. Tauro: Vinculación con la tierra, perduración, posesión, goce sensorial. Escorpío/Plutón: Vínculo inconsciente, fuerza sexual, transformación y renovación.

Capricornio/Saturno: Estructura, resistencia.

Virtudes: serenidad, confianza, autocontrol, altruismo, exactitud, equilibrio mental y moral.

Experiencia natural: La contemplación de un sol naciente o poniente de color rojo sangre y de una aurora o un crepúsculo resplandecientes vivifica y armoniza el chakra radical y desata las estructuras constreñidas que entran dentro de su campo de acción.

Para comunicarnos con la energía tranquilizadora, estabilizadora y edificante de nuestro planeta a través del primer chakra, siéntate en la posición del loto, o del sastre; sobre la tierra desnuda y respira conscientemente su olor. Si puedes combinar entre sí ambas experiencias de la naturaleza, se producirá un efecto integral óptimo sobre el chakra radical.

Terapia por el sonido: Forma musical: La música con ritmos monótonos y fuertemente acentuados es idónea para activar el chakra radical. La música arcaica de muchos pueblos primitivos es la que mejor expresa esta forma de música. Igualmente, sus danzas también aspiran a establecer la unión con la naturaleza, con sus fuerzas y sus criaturas.

Para armonizar el chakra radical, puedes utilizar los sonidos de la naturaleza. En caso de que no tengas a tu disposición el «sonido original», actualmente estos sonidos están grabados en multitud de cintas magnetofónicas y discos.

Vocal: El chakra radical tiene asignada la vocal «u». Se canta con el tono de do profundo de la escala musical. El sonido «u» desencadena un movimiento dirigido hacia abajo, en dirección a tus raíces. Te conduce a las profundidades del subconsciente y activa las energías terráneas originales del primer chakra.

Afirmaciones: "Yo vivo". "Yo estoy ahora alcanzando e integrando el poder de unidad y unicidad y mi conexión con la Tierra y toda abundancia". "YO SOY UNO CON LA FUENTE DEL DIVINO CREADOR".

Mantra: LAM

Por el color: con el rojo vivo y luminoso que calienta y reanima, da vitalidad y coraje.

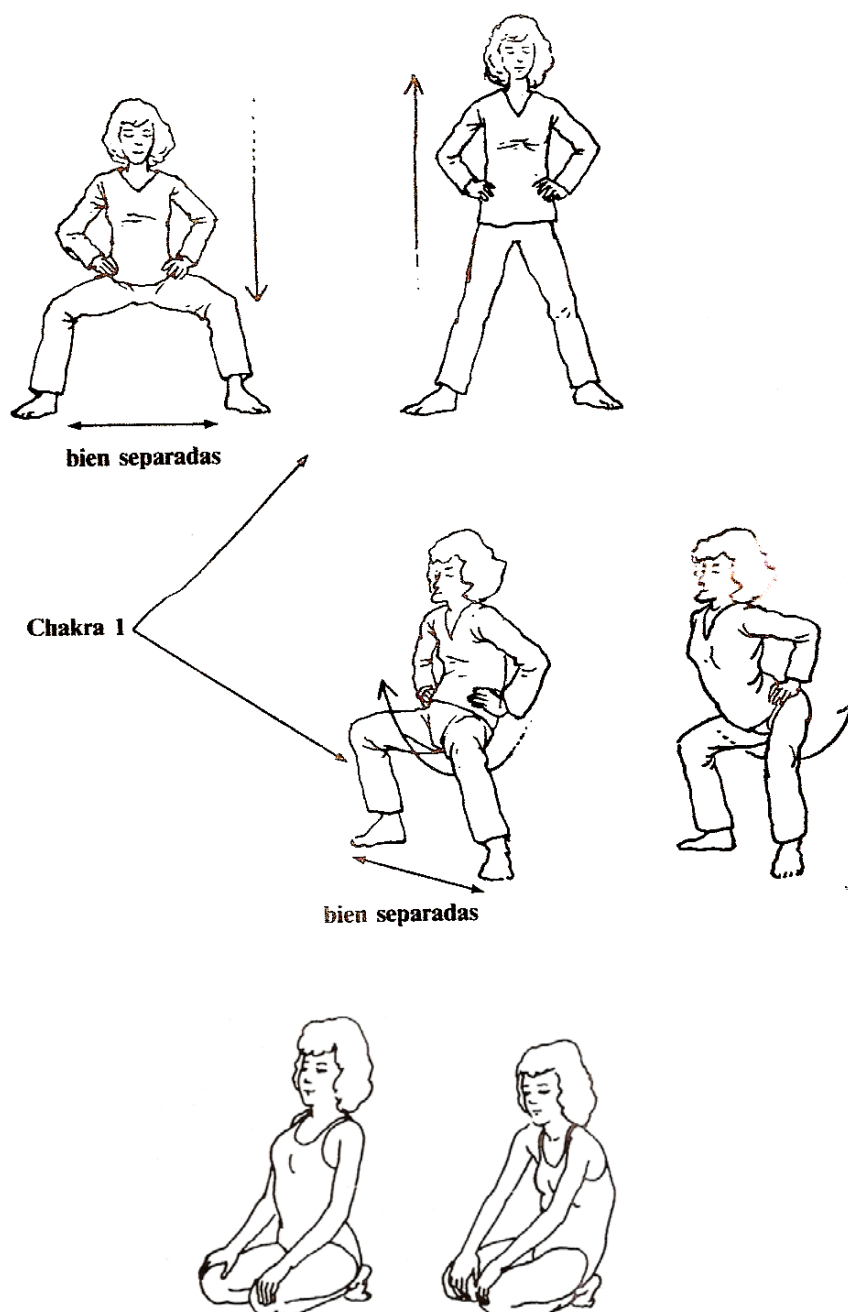
Con piedras: azurita, heliotropo, crisocola, obsidiana, topacio amarillo dorado, turmalina negra, cornalina, cuarzo citrino, jaspe rojo, cuarzo ahumado, hematites, granate.

Con aromas: Cedro. También, clavo de especia: El olor de clavo de especia ayuda a disolver las energías estancadas en el chakra radical. Favorece la disposición para liberar estructuras que constriñen, surgidas de la necesidad de delimitación y seguridad, y a estar abierto para

nuevas y frescas energías. De esta forma, aporta transformación y renovación si dejas que entre en tí el mensaje de sus vibraciones.

Purificación y armonización del chakra base

Ejercicios



La secuencia se inicia realizando una relajación profunda mediante respiración consciente en posición de pie. Se continúa con la colocación de las piernas lo más separadas posible,

flexionando rodillas, bajando con la espalda recta. En cada flexión se balancea lentamente la pelvis como indica la imagen. Es adecuado aprovechar para recitar el mantra correspondiente y con los ojos cerrados, visualizar una banda roja que envuelva la pelvis y da fuerza a la zona de lumbares y riñones. Se continúa realizando unas respiraciones sentados sobre los talones como puede verse en la figura.

Mediante meditación visualizada:

Meditación para la armonización del chakra base

- Respiramos profundamente, relajamos extremidades, tronco, cabeza...
- Visualizamos nuestro ego y le pedimos que se coloque como observador sobre nuestro hombro izquierdo.
- Antes de emprender este viaje vamos a tomar conciencia de este trabajo de visualización que vamos a llevar a cabo para la armonización de nuestro chakra base.
- Serenamos la mente, calmamos el alma y alimentamos el espíritu.
- Concentramos toda nuestra atención en el chakra rojo, nos conectamos con la frecuencia vibracional del color rojo. La inhalamos profundamente.
- En cada inspiración notamos como absorbemos energía y la focalizamos en la zona de riñones, lumbares y parte final de nuestra columna vertebral.
- Sentimos esta energía inundando esta zona y como su vibración se expande circulándonos entre las piernas.
- Repetimos mentalmente las siguientes palabras, sin perder en ningún momento la focalización de la energía en este chakra:

SOY SALUD. YO SOY SALUD. La salud está impregnada en todas mis células. La salud es la dueña de toda mi energía. Todo mi Ser es pura Salud.

Respiramos profundamente la energía saludable que nos invade a través de esta afirmación. Sentiremos correr la salud por nuestro Ser.

Continuaremos afirmando - SOY FUERZA. YO SOY FUERZA Y SALUD. La fuerza y la salud están impregnadas en todas mis células. La fuerza y la salud son las dueñas de toda mi energía. Todo mi Ser es pura Fuerza y Salud.

Respiramos profundamente la energía de la fuerza y la salud que nos invade a través de esta afirmación. Sentiremos correr la fuerza y la salud por nuestro Ser.

Continuaremos afirmando - SOY VITALIDAD. YO SOY VITALIDAD, FUERZA Y SALUD. La vitalidad, la fuerza y la salud están impregnadas en todas mis células. La vitalidad, la fuerza y la salud son las dueñas de toda mi energía. Todo mi Ser es pura Vitalidad - Fuerza y Salud.

Respiramos profundamente la energía de la vitalidad, la fuerza y la salud que nos invade a través de esta afirmación. Sentiremos correr la vitalidad, la fuerza y la salud por nuestro Ser.

- Sentimos correr la energía por todo nuestro organismo, notando como se instala alrededor de la pelvis una especie de cinturón rojo que nos imprime empuje y coraje.
- Respiramos profundamente y nos visualizamos en pleno día en el que luce un sol espléndido. Nos hallamos en un valle cubierto por una alfombra de amapolas. Aprovechamos para saltar y correr como niños por esta preciosa alfombra que nos da apoyo con su color rojo.
- A lo lejos vamos a ver un precioso y majestuoso roble. Se trata de un árbol centenario, con un poderoso tronco y una copa espectacular, frondosa de ramas y hojas. Nos dirigimos tranquilamente hacia él.

- Advertimos que el viejo roble proyecta una encantadora sombra en su base, es tan atractiva que nos apetece sentarnos en ella. Nos acomodamos en el suelo, apoyando nuestra columna vertebral en el tronco.
- Respiramos profundamente y nos sentimos fuertes, consolidados en la vida que nos ha tocado vivir. Nos sentimos en paz con todo lo que hemos vivido. Nos sentimos fuertes, llenos de positividad. Agradecidos. Nos sentimos tan fuertes como el roble. Estamos tan integrados con esta energía de vitalidad y fuerza que podemos sentirnos el roble.
- Ahora es como si nuestra columna fuera el tronco del roble, nuestra cabeza la copa y nuestros pies las raíces.
- Sentimos la fuerza del color rojo fluir entre nuestras piernas y como desciende alimentándose de la energía de la Tierra.
- Estamos en tal integración con la energía de la Tierra que deseamos sentir como nos nutre con mayor eficacia, si cabe.
- Sentimos, ahora, como nuestros pies se hunden en la tierra y de ellos comienzan a aparecer raíces.
- Tomamos conciencia que somos el roble, tenemos raíces que pueden alcanzar el interior de la Tierra.
- Respiramos profundamente el arraigo al planeta y aprovechando esta poderosa conexión, vamos a sentir la vibración del mantra LAM. Mentalmente vamos a vibrar 7 veces con este mantra.
- Sentimos la fuerza de esta vibración entrar en nosotros por el chakra base en color rojo fuerte y como su poder se instala en la zona de lumbares, riñones y base de la columna, disolviendo cualquier tipo de miedo conocido o desconocido.
- Conforme sentimos el miedo evadirse, notamos como nos seguimos fortaleciendo, sintiendo confianza profunda en nosotros mismos.

- Sabemos e integramos que somos merecedores de Tener aquello por lo que luchamos en la vida.
- Respiramos de nuevo esta emoción, integrando la información en todo nuestro Ser. Tomamos conciencia de que estamos en armonía con la fuerza y el poder de la Tierra. Nuestro chakra fluye armónicamente. Sentimos esta sensación y la sentimos profundamente.
- Empezamos a recuperar la movilidad de nuestro cuerpo. Empezando por los pies, las manos, piernas y brazos, tronco...
- Nos tomamos el tiempo necesario para salir de este estado de meditación, sin olvidar de respirar profundamente.

Mediante masaje holístico:

Debido a la situación física de este chakra, se armoniza junto con el sacro, como se define en el apartado correspondiente al método de masaje holístico para el chakra sacro.

Punto reflejo del chakra en los pies:



El masaje puede realizarse utilizando un aceite esencial con el aroma correspondiente a este chakra. Siempre comenzaremos el trabajo con unas caricias a lo largo del pie, tanto por la parte anterior como por la posterior y laterales. Respiramos profundamente, nos relajamos, localizamos el punto reflejo en el lugar que indica la imagen y nos disponemos a armonizar este chakra a partir de este trabajo. Enfocaremos nuestra conciencia en la abundancia, despejaremos nuestra mente, lejos de cualquier preocupación. Realizaremos movimientos suaves

y en sentido horario para tonificar la energía de este chakra o bien en sentido antihorario para sedar en caso de exceso de energía. Mientras trabajamos sobre este punto reflejo, visualizaremos un campo de maíz, frutos, flores, árboles añejos, montañas y entre ellos, nuestro cuerpo físico flexible y sano, caminando hacia la casa soñada. Nos observamos a nosotros mismos, alegres, despreocupados, descalzos... notando el tibio suelo de la tierra. Damos gracias interiormente por todo el recorrido de vida del cuerpo físico, por lo que ha soportado y lo que ha gozado. Podemos tener todas las riquezas del mundo, teniendo la riqueza de sentirnos unidos a Dios, el Creador de todos los mundos.

Antes de desconectar la mano de este punto, vamos a dejar la palma quieta durante unos segundos mientras respiramos tranquilamente y de forma consciente, sintiendo como la paz nos invade.

3.2.2.- CHAKRANº2

Chakra sacro, también conocido como chakra sexual

El derecho a SENTIR

Situación: se encuentra ubicado unos dos dedos por debajo del ombligo, encima del pubis.

Rige la procreación, el impulso sexual, las emociones y los sentimientos en general. Es el centro de la creatividad física, el placer, la sexualidad, la salud, la abundancia, la comodidad y el bienestar físico. Aquí la energía sigue siendo bastante inconsciente y es en este centro energético donde se encuentran los apegos materiales y emocionales. Cuando las emociones se reprimen el cuerpo se hincha reteniendo la energía en forma de líquidos. El equilibrio de este chakra está muy relacionado con la sensación de vacío o plenitud que cada persona percibe de su propia vida. Si sentimos que no tenemos lo suficiente de todo aquello que queremos o que lo deseado no está a nuestro alcance, experimentaremos una sensación de carencia. Cuando esto sucede resulta habitual intentar llenar de forma inconsciente este vacío mediante diferentes substitutivos como el exceso de comida, el sexo compulsivo, adicciones al tabaco, alcohol, juego, etc. Por tanto, su desequilibrio se manifestará en actitudes de ansiedad, compulsión, vicios y trastornos emocionales. Este chakra se relaciona con el sentido del gusto que, a su vez, influye en nuestro deseo de comer, de obtener placer, sensualidad y abundancia. Un sentido real del bienestar, del placer y de la abundancia es conocer realmente cuando, qué y quién es suficiente para nosotros y saber aceptar nuestras limitaciones. Todo esto, junto con una dieta ligera y equilibrada, ayudará a descongestionar la energía de este chakra que suele ser uno de los más desequilibrados.

Misión y funcionamiento: El segundo chakra es el centro de las emociones originales no filtradas, de las energías sexuales y de las fuerzas creativas. Está asignado al elemento agua, del que ha surgido toda la vida biológica y que en la astrología se corresponde con el ámbito de los sentimientos. El agua fertiliza y hace surgir continuamente nueva vida en la creación. A

través del chakra sacro participamos en las energías fertilizadoras y concebidas que atraviesan toda la naturaleza. Nos experimentamos como parte de un perenne proceso creador que se manifiesta en nosotros y, a través de nosotros, en forma de sentimientos y acciones creadores. El chakra sacro se considera con frecuencia como la posición sedente auténtica de Shakti, el aspecto «femenino» de Dios en forma de fuerza creadora. Su campo de acción incluye en el varón los órganos de la procreación, que llevan dentro de sí el impulso para la creación de nueva vida. En la mujer encontramos aquí aquellas áreas en las que ella recibe el impulso creador y hace surgir nueva vida, y el lugar donde el nuevo ser incipiente está protegido, alimentado, y donde se le proporciona todo cuanto necesita para prosperar. Pero el elemento agua también purifica y depura. Disuelve y arrastra cuanto está agarrotado y se opone a su fluir vivo. Esto se manifiesta, dentro del ámbito corporal, por la actividad desintoxicadora y excretora de los riñones y la vejiga. En el plano anímico lo vivimos mediante la liberación y el dejar fluir los sentimientos, por lo cual quedamos dispuestos para experimentar la vida siempre de forma original y nueva. Nuestras relaciones interpersonales, en particular las relativas al sexo contrario, están marcadas decisivamente por el funcionamiento del segundo chakra. Las múltiples variedades de juego erótico también pertenecen a su campo de acción al igual que el abandono del ego limitado y la vivencia de una mayor unidad mediante la unión sexual.

Chakra equilibrado: Cuando la energía fluye libremente por este chakra se irradia carisma, valentía, uno se siente atractivo y en consecuencia se afianza la confianza en uno mismo transmitiendo ese estado óptimo a los demás.

Chakra bloqueado: Su bloqueo energético puede producir apetito insaciable o bien el extremo contrario, así como polaridades de vicio o desenfreno a apatía y desmotivación.

A nivel físico puede provocarnos afecciones en los órganos sexuales, riñones y vesícula.

Hipofunción: La función carencial del chakra sacro surge en la mayoría de los casos desde la propia niñez. Probablemente, tus padres ya reprimieron su propia sensualidad y sexualidad, y a

tí te faltó estimulación sensorial, contactos, caricias y ternura. La consecuencia fue que tú retrajiste totalmente tus antenas en este ámbito. Después, en la pubertad bloqueaste completamente las energías sexuales que pugnaban por salir. Mediante tu represión «coronada por el éxito» se llega a una falta de sentido de la autoestima, a un entumecimiento de las emociones y a la frialdad de sentimientos sexuales. La vida te parece triste e indigna de ser vivida.

Exceso: Su funcionamiento en exceso puede derivar en trastornos sexuales como obsesión, agresividad sexual, perversión..

Cualidades: creatividad, inspiración estética, conocimiento...

Glándula endocrina: gónadas

Área del cuerpo gobernada: sistema reproductor

Correspondencia: con el nº6, día de la semana - miércoles, elemento - Agua y planeta Mercurio.

Correspondencias astrológicas: Cáncer/Luna: Riqueza de sentimientos, sensibilidad, fertilidad. Libra/Venus: Dedicación al tú, relaciones de pareja, sensorialidad, sensibilidad artística. Escorpio/Plutón: Ambición sensorial, transformación de la personalidad mediante la superación del yo en la unión sexual.

Virtudes: comprensión de la unidad, amplitud mental, tolerancia, humildad, benevolencia y amor.

Experiencia natural: La luz de la Luna y la contemplación o el contacto con agua transparente en la naturaleza activan el segundo chakra. La Luna, en particular la Luna llena, estimula tus sentimientos y te hace receptivo para los mensajes de tu alma, que quieren transmitirse a tí en imágenes de la fantasía y en sueños. La contemplación calmada de un curso de agua natural y transparente, un baño en esas aguas o unos pequeños sorbos de una fuente de agua fresca te ayudan a purificar el alma y a aclararla y liberarla de los bloqueos y estancamientos emocionales, para que la vida pueda fluir en tí más libremente. Si puedes unir mutuamente entre sí la

contemplación de la luna y el contacto con el agua, tendrás un efecto óptimo sobre el segundo chakra.

Terapia por el sonido: Forma musical: Para activar el segundo chakra es adecuado cualquier tipo de música apropiada, que despierte la alegría despreocupada de vivir. También los ritmos fluidos y los bailes populares y en pareja entran en esta terapia. Por otra parte, cualquier música que haga aflorar tus emociones. Para tranquilizar y armonizar el chakra sacro puedes escuchar el canto de los pájaros, el murmullo del agua que fluye en la naturaleza, o el sonido cantarín de una pequeña fuente de interior.

Vocal: El chakra radical se activa mediante una «o» cerrada, igual que la primera «o» de la palabra «sofort». Se canta en la clave de re de la escala. La vocal «o» desencadena un movimiento circular. En su forma cerrada, que se aproxima hacia el sonido «u», despierta la hondura de sentimientos y te conduce a la totalidad circular, en la que el yín y el yang, la energía femenina y masculina, alcanzan la unidad por la armonía fluída de las fuerzas.

En nuestro lenguaje, la exclamación «¡oh!» expresa una admiración cargada de sentimiento. De igual forma, la capacidad de sorprendernos por los milagros de la creación se vivifican por el sonido «o».

Afirmaciones: "Yo siento". "Estoy ahora alcanzando e integrando el poder de pasión con el espíritu como director. Mi deseo es crear alegría, paz y prosperidad para disfrutarlo y compartirlo con otros".

"ESTOY COMPLETO Y COMPLETO DENTRO DE MI MISMO".

Mantra: VAM

Por el color: se activa con el color naranja que aporta energía vivificante y libera las estructuras emocionales perturbadoras.

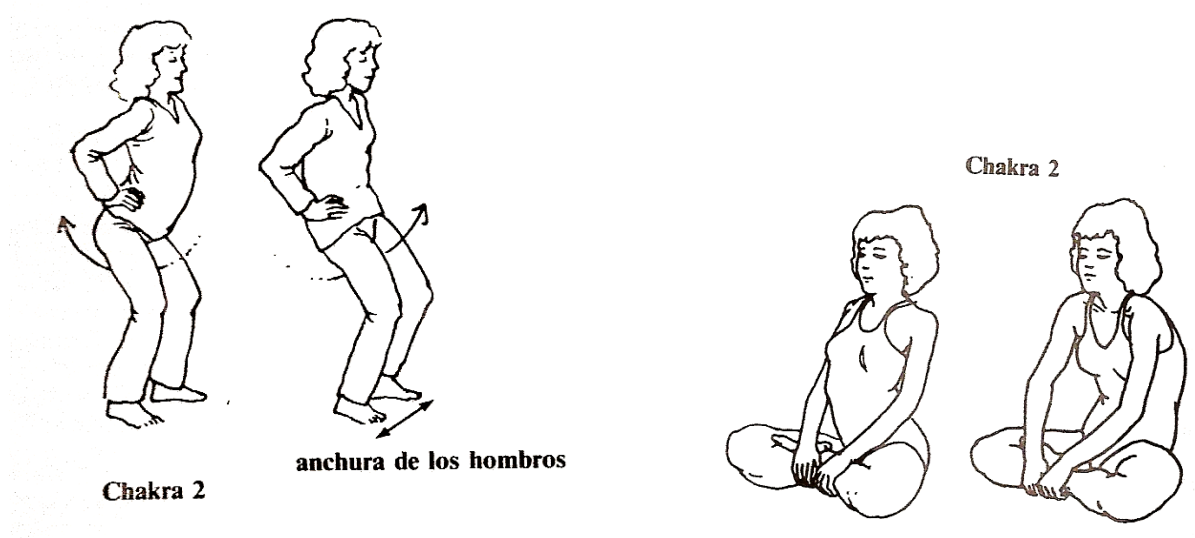
Con piedras: jaspe azul, jaspe rojo, cornalina naranja, topacio, calcita naranja, cuarzo citrino, piedra luna y rubí.

Con aromas: Ylang-ylang. Este refinado aceite que se extrae de las flores del árbol ylang-ylang es uno de los afrodisíacos más conocidos. Tiene un efecto relajador y al mismo tiempo te abre a sensaciones sensoriales más sutiles. Su dulce aroma transmite un sentimiento de seguridad, desde el que volverás a confiarte al flujo de tus sentimientos. Las emociones estancadas o excitadas se arrastran y disuelven.

Sándalo: El aceite de madera de sándalo se ha utilizado con frecuencia en Oriente para aumentar las energías sexuales y elevar la unión con una pareja amada hasta el plano de una experiencia espiritual. Además, estimula la fantasía y despierta la alegría por la acción creadora. Las vibraciones de la madera de sándalo producen la integración de energías espirituales en todos los planos de nuestro pensamiento, sentir y actuar.

Purificación y armonización del chakra sacro

Ejercicios



La secuencia se inicia realizando una relajación profunda mediante respiración consciente en posición de pie. Se continúa con la colocación de las piernas en línea con los hombros, se flexionan las rodillas, bajando con la espalda recta. En cada flexión se balancea lentamente la pelvis como indica la imagen. Es adecuado aprovechar para recitar el mantra correspondiente y con los ojos cerrados, visualizar una banda anaranjada que nutre la zona púbica aportando

confianza. Se continúa realizando unas respiraciones sentados sobre los talones como puede verse en la figura.

Mediante meditación visualizada: Debido a que es aconsejable armonizar este chakra junto con el chakra del plexo solar ó tercer chakra, recomiendo realizar la meditación conjunta que se detalla en el apartado correspondiente al tercer chakra.

Mediante masaje holístico:

Emisor: quien efectúa el masaje de armonización; Receptor: quien recibe el masaje de armonización.

El chakra base y sacro se trabajan desde la espalda. Cada una de las manipulaciones que se describen se efectuarán de 10 a 12 veces. Mientras realizamos el masaje de armonización la persona deberá colocarse boca abajo con la cabeza ladeada y los brazos situados en la zona alta, para facilitar las manipulaciones a lo largo de la columna. Una vez colocado correctamente, comenzará haciendo respiraciones profundas e intentará permanecer en respiración consciente a lo largo de la sesión. Para ayudar a mantener la respiración constante, será importante que el receptor se sintonice mentalmente con los mantras correspondientes a los chakras a armonizar, en este caso LAM y VAM.

Las fases de las manipulaciones que llevará a cabo el emisor son las siguientes:

- 1 – **Fricción de fuego:** Con la base de ambas manos, subiremos alternativamente desde el área del sacro hacia arriba, unos 15 cm. El objetivo es generar calor en esta zona.
- 2 – **Círculo de fuego:** Con una mano sobre la otra, realizaremos círculos de 10 cm de diámetro aprox. en la zona central del sacro. Llenaremos de calor toda el área. Siempre tendremos en cuenta que se tonifica en sentido horario y se seda en sentido antihorario.

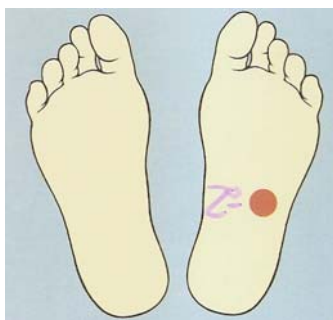
3 – Movimientos de zigzag: Con 3 dedos (índice, corazón y anular), se realizan alternativamente, primero hacia un lado y luego hacia el otro, movimientos de zigzag, partiendo del centro del chakra hasta los laterales.

4 – Apertura de lo sagrado: con ambas manos extendidas sobre la superficie de la zona lumbar, abriremos el sacro hacia fuera de forma horizontal.

5 – Amasar los glúteos: estimularemos mediante movimientos circulares el área de los glúteos. Esta manipulación libera la energía del kundalini que pueda hallarse bloqueada.

6 – Estimular la espalda: apoyaremos ambas manos por toda la superficie de la espalda, ejerciendo una libera presión sostenida durante aproximadamente 5 segundos.

Punto reflejo del chakra en los pies:



El masaje puede realizarse utilizando un aceite esencial con el aroma correspondiente a este chakra. Siempre comenzaremos el trabajo con unas caricias a lo largo del pie, tanto por la parte anterior como por la posterior y laterales. Respiramos profundamente, nos relajamos, localizamos el punto reflejo en el lugar que indica la imagen y nos disponemos a armonizar este chakra a partir de este trabajo. Enfocaremos nuestra conciencia alimentando nuestro placer desde lo sexual, hasta lo alimenticio, nos conectaremos con la sensualidad, la sensibilidad, la movilidad, la sexualidad y los estímulos del placer. Realizaremos movimientos suaves y en sentido horario para tonificar la energía de este chakra o bien en sentido antihorario para sedar en caso de exceso de energía. Mientras trabajamos sobre este punto reflejo, realizaremos el siguiente ejercicio. Nos permitiremos sentir por dentro la sensación de que nuestros placeres se realizan.

Conectándonos a cómo nos sentiríamos. Qué hay que nos impide sentir los impulsos del cuerpo. Una vez identificado, lo disolvemos mediante la vibración del naranja. Dejamos que nuestra imaginación dance hacia la imagen de amor con nuestra pareja. Permite dar rienda suelta a la fantasía. Sentiremos la alegría de permitir que el placer nutra cada una de nuestras células. Lavamos la conciencia a cualquier bloqueo que pueda haber quedado en la conciencia sexual sobre alguna mala experiencia. Sabemos que la vida es cambio, aceptación, transformación... nos sentimos renacer. Hemos sido concebidos por el placer y ahora ha llegado nuestro momento de experimentar el placer, la mente se baña de placer, el que nosotros elijamos. Somos libres para hacerlo en este momento.

3.2.3.- CHAKRANº3

Chakra Plexo Solar

El derecho a OBRAR

Situación: se encuentra ubicado tres dedos aproximadamente por encima del ombligo. Rige la fuerza, la voluntad, el valor, la iniciativa, la autoestima, el intelecto y también las emociones de ira y resentimiento. La energía de este chakra proviene de aceptar los desafíos de la vida. Tiene la función de dar una dirección a las ideas y pensamientos que tenemos, para poder enfocarlos y proyectarlos hacia un objetivo o meta concretos. Aprender a gobernar el estrés, tolerar la incertidumbre y ser valientes ante una confrontación, fortalece su energía. Es aquí donde asumimos la responsabilidad de nuestra vida. Saber quiénes somos representa los cimientos de este chakra. Esta es una energía atractiva y agresiva, que en su estado óptimo, es representada por el arquetipo del “guerrero” que lucha por lo que considera justo. Tiene un fuerte vínculo con el sentido de la identidad personal, la individualidad y el ego. Esta energía empieza a ser más consciente que las de tierra y agua, aunque todavía resulta difícil de controlar. Es una energía muy fuerte que precisa ser liberada, de lo contrario, si se reprime puede generar una sensación de frustración, inseguridad e incluso poco aprecio hacia uno mismo. Aquí es donde también bloqueamos nuestras emociones de cólera, agresividad, disgusto y miedo al fracaso.

Misión y funcionamiento: Se trata de un chakra principal y varios chakras secundarios que, sin embargo, entrelazan tan estrechamente su funcionamiento que todos ellos pueden considerarse conjuntamente como un chakra principal. Así, al tercer chakra le corresponde un complejo ámbito de funciones. Está asignado al elemento fuego; el fuego significa luz, calor, energía y actividad; y en el plano espiritual, también purificación. El chakra del plexo solar representa nuestro Sol, nuestro centro de energías. Aquí absorbemos la energía del Sol, que entre otras funciones tiene la de alimentar nuestro cuerpo etérico, nutriendo también de vitalidad al cuerpo físico y sosteniéndolo. En el tercer chakra entramos en una relación activa con las cosas del

mundo y con las demás personas. Es la zona desde la que fluye hacia fuera nuestra energía emocional. Nuestras relaciones interpersonales, simpatías y antipatías, y la capacidad de establecer vínculos emocionales duraderos, son ampliamente gobernados desde este centro. Para el hombre ordinario el chakra tercero es el asiento de la personalidad. Es el lugar en el que encuentra su identificación social y trata de confirmarse a sí mismo mediante la fuerza personal, la voluntad de rendimiento y la aspiración de poder, o mediante la adaptación a las normas sociales. Una importante función del tercer chakra consiste en purificar los instintos y deseos de los chakras inferiores, en dirigir y utilizar conscientemente su energía creativa, así como en manifestar en el mundo material la plenitud espiritual de los chakras superiores, y alcanzar en todos los planos un grado de consumación máximo en la vida. Se encuentra en unión directa con el cuerpo astral, también denominado cuerpo del deseo o de la ambición, y que es el portador de nuestras emociones. Los impulsos vitales, los deseos y sentimientos de los chakras inferiores se descifran aquí, «se digieren», transformándose en una energía superior antes de ser utilizados conjuntamente con las energías de los chakras superiores para la configuración consciente de nuestra vida. Podemos encontrar un principio correspondiente en el plano físico en la zona del hígado. En conjunción con el sistema digestivo, el hígado tiene la función de analizar el alimento ingerido, separar lo inútil de lo provechoso, y transformar lo útil en sustancias aprovechables, transportándolas a los lugares adecuados del cuerpo. La afirmación y la integración consciente de los sentimientos y deseos y de nuestras experiencias vitales conduce a la distensión y apertura del tercer chakra, con lo cual la luz crece continuamente en nosotros y nuestra vida y nuestro mundo se iluminan cada vez más. Nuestro estado de ánimo general depende muy intensamente de cuánta luz dejemos entrar en nosotros. Nos sentimos iluminados, alegres y satisfechos interiormente cuando el tercer chakra está abierto; por el contrario, nuestro estado de ánimo es desequilibrado y sombrío cuando está bloqueado o trastornado. Esta sensación la proyectamos continuamente hacia el mundo exterior, de forma que toda la vida nos puede

parecer iluminada u oscura. La cantidad de luz dentro de nosotros determina la claridad de nuestra visión y la cualidad de aquello que contemplamos. La creciente integración y totalidad interior hacen que la luz amarilla de la comprensión intelectual se transforme paulatinamente en el tercer chakra en la luz dorada de la sabiduría y la plenitud. Con el chakra del plexo solar también percibimos directamente las vibraciones de otras personas, y entonces reaccionamos consecuentemente a la cualidad de dichas vibraciones. Cuando nos enfrentamos a vibraciones negativas, aquí experimentamos a menudo un peligro inminente. Lo reconocemos porque el tercer chakra se contrae involuntariamente, como un mecanismo de protección provisional. Sin embargo, se convierte en superfluo cuando la luz dentro de nosotros es tan grande que irradia intensamente hacia fuera y rodea nuestro cuerpo como con una envoltura protectora.

Chakra equilibrado: Un plexo solar fuerte posee un ego realista, humilde y equilibrado capaz de saber si algo o alguien merecen que nos involucremos. Existe un importante bienestar en todos los niveles, perseverancia, voluntad, la persona se muestra y es alegre y saludable.

Chakra bloqueado: Su desequilibrio puede generar problemas de asimilación y digestión de los alimentos, acidez estomacal, úlceras, hepatitis o cálculos biliares, así como fatiga crónica. Todos estos síntomas representan una somatización de nuestros conflictos internos y de nuestra falta de aceptación y confianza.

Hipofunción: Cuando existe un funcionamiento deficiente del tercer chakra te sientes con frecuencia derrotado y sin ánimo. Ves por todas partes obstáculos que se oponen al cumplimiento de tus deseos. El libre desarrollo de tu personalidad probablemente estuvo fuertemente obstaculizado desde niño. Por miedo a perder el reconocimiento de tus padres o educadores, has retraído casi completamente la manifestación de tus sentimientos y te has tragado muchas cosas que no eras capaz de digerir. Así se han formado «escorias emocionales» que mitigan la energía fogosa del chakra del plexo solar y quitan la fuerza y espontaneidad a tus deseos y acciones. Incluso hoy tratas de ganar reconocimiento mediante la adaptación, lo que

conduce a un rechazo y a una integración deficiente de los deseos y emociones vitales. En situaciones difíciles te invade una lánguida sensación en el estómago o te pones tan nervioso que tus acciones son volubles y descoordinadas. Lo que más te gustaría es cerrarte a nuevos desafíos. Las experiencias desacostumbradas te producen angustia, y no te crees realmente a la altura de lo que se entiende por una lucha vital.

Exceso: Su funcionamiento en exceso puede desencadenar hiperactividad, estrés y ambición de poder.

Cualidades: bienestar físico, emocional y mental, paz, satisfacción.

Glándula endocrina: páncreas

Área del cuerpo gobernada: estómago, hígado, sistema nervioso.

Correspondencia: con el nº10, día de la semana -jueves, elemento - Fuego y planeta Júpiter.

Correspondencias astrológicas: Leo/Sol: Calor, fuerza, plenitud, aspiración al reconocimiento, poder y posición social. Sagitario/Júpiter: Afirmación de las experiencias vitales, crecimiento y ampliación, síntesis, sabiduría, integralidad. Virgo/Mercurio: Subdivisión, análisis, adaptación, servicio desinteresado o altruista. Marte: Energía, actividad, disposición para la acción, imposición de la propia personalidad.

Virtudes: fortaleza, autosacrificio, pureza, veracidad, tolerancia, serenidad, equilibrio y sentido común.

Experiencia natural: La luz dorada del sol se corresponde con la luz, el calor y la fuerza del chakra del plexo solar. Si te abres conscientemente a su influjo, se activarán en ti estas cualidades. La observación de un campo de colza o de cereal maduro y resplandeciente por el sol te transmite además la vivencia de la plenitud manifestada como resonancia provocada por el calor y la fuerza luminosa del sol. En el centro del girasol, en la unidad del círculo en movimiento, encuentras el patrón espiral móvil, y en los pétalos la luz dorada que irradia hacia el exterior. Al imbuirte en él. patrón de este mandala natural experimentas que en la vivencia interior de la

unidad existen un movimiento y una actividad plenas de sentido, ordenadas y al mismo tiempo danzarinas, que irradian hacia el exterior con energía, alegría y al mismo tiempo con suavidad y absoluta belleza.

Terapia por el sonido: Forma musical: El tercer chakra se activa mediante los ritmos ardientes. La música orquestal, con su armónica conjunción de gran cantidad de sonidos, puede utilizarse para armonizar el chakra del plexo solar. En caso de hiperactividad, para tranquilizarlo es adecuada cualquier música relajante que te conduzca a tu centro.

Vocal: El chakra del plexo solar tiene asignada una «o» abierta, como la segunda «o» de la palabra «sofort». Se canta la clave de mi de la escala musical. También aquí la «o» provoca un movimiento circular que se dirige hacia fuera a través de la abertura de la O». Favorece la configuración exterior del ser a partir de una totalidad interior. La «o» abierta se aproxima a la «a» del chakra del corazón. Proporciona amplitud, plenitud y alegría en la manifestación.

Afirmaciones: "Yo quiero". "Ahora estoy alcanzando mi centro de poder personal y tomo control de mis emociones. Yo Soy el maestro de mis deseos. Yo fijo límites claramente definidos".

"YO SOY EL PODER PARA OBRAR".

Mantra: RAM

Por el color: con el amarillo que ayuda a centrar la actividad de la vida cotidiana y refuerza la mente.

Con piedras: malaquita, jaspe, ojo de tigre, cuarzo citrino, turmalina amarilla, berilo dorado, rodocrosita, smithsonita.

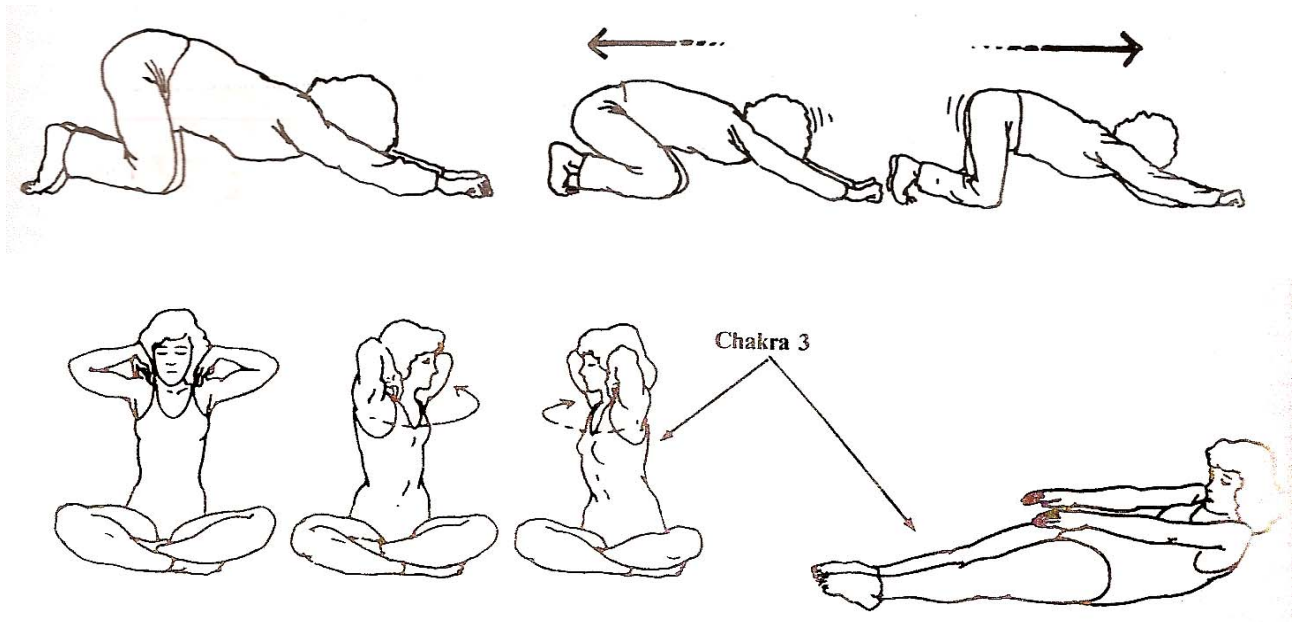
Con aromas: Lavanda: La esencia de lavanda tiene un efecto sedante y relajante sobre un tercer chakra hiperactivo. Sus suaves y cálidas vibraciones ayudan en la disolución y el procesamiento de las emociones estancadas.

Romero: La esencia de romero, aromática y áspera, es particularmente adecuada en caso de hipofunción del chakra del plexo solar. Tiene un efecto vivificante y estimulante, ayuda a superar la pereza y fomenta la disposición para la acción.

Bergamota: Las vibraciones del aceite que se extrae de los frutos del árbol de la bergamota encierran mucha luz. Su fresco y alimonado aroma potencia nuestras energías vitales. Nos aporta confianza en nosotros mismos y autoseguridad.

Purificación y armonización del chakra Plexo Solar

Ejercicios



La secuencia se inicia realizando una relajación profunda mediante respiración consciente sentados sobre nuestros talones. Se procede con los estiramientos y contracciones en la posición indicada en el dibujo. En cada flexión se aprovecha para inhalar energía en la vibración del color amarillo que queda adherida a nuestro plexo solar y exhalar lentamente, sintiendo como se evade cualquier bloqueo. Es adecuado aprovechar para recitar el mantra correspondiente. El siguiente ejercicios se puede realizar como indica la figura o bien sentado en el borde de una silla, manteniendo la espalda derecha o también en posición de pie, los movimientos laterales

deben ser lentos y conscientes. Se puede continuar realizando unas flexiones como puede verse en la figura.

Mediante meditación visualizada:

Meditación para la armonización de los chakras sacro y plexo solar

- Respiramos profundamente, relajamos extremidades, tronco, cabeza...
- Visualizamos nuestro ego y le pedimos que se coloque como observador sobre nuestro hombro izquierdo.
- Antes de emprender este viaje vamos a tomar conciencia de este trabajo de visualización que vamos a llevar a cabo para la armonización de nuestros chakras sacro y plexo solar.
- Vamos a conectarnos con el sentimiento de confianza a nosotros mismos, aceptación, plenitud y éxtasis. Sabemos que si no somos capaces de sentir, no podemos conocer la vida en toda su expresión.
- Vamos a respirar profundamente y a sentirnos sumergidos en un anochecer cálido, pacífico, únicamente dominado por una poderosa luna llena. Nos centramos en la observación de esta imagen que nos transmite paz, seguridad y nos aleja de cualquier preocupación que tengamos.
- Respiramos profundamente esta emoción y advertimos el sonido de agua caer a nuestras espaldas. Nos giramos y nos encontramos con un precioso arroyo. Es tan maravilloso que nos apetece refrescarnos la cara. Nos acercamos, cogemos agua y nos refrescamos, sentimos como nos relajamos aún más. Estamos totalmente relajados y serenos. Estamos abiertos a sentir las emociones que vamos a vivir a continuación.
- Ante nosotros va a aparecer nuestra pareja o bien quien fue nuestra pareja o quien nos gustaría que fuese nuestra pareja. Se acerca mirándonos a los ojos con profundidad, sentimos su amor y permitimos que este sentimiento nos inunde. Cerramos los ojos y es

ahora cuando sentimos sus labios sobre los nuestros. Es un beso de amor verdadero, de amor de pareja, de amor sensual. Este beso nos despierta nuestra sensualidad y la dejamos fluir sin objeciones.

- Esta persona va a marcharse para permitir que nuestra madre se acerque a nosotros. Nos vamos a sentir como cuando éramos niños, nos abraza, nos mece, nos acuna tiernamente, tanto que ahora sentimos como si nos tuviera en brazos, escuchamos una melodiosa nana de fondo que surge de los labios de nuestra madre. Sentimos ese amor incondicional por todas nuestras células, en toda nuestra energía. Notamos profundamente lo que es el amor de una madre y nos permitimos vibrar con esta energía tan poderosa. Respiramos profundamente esta emoción.
- Nuestra madre tiene ahora que marcharse porque quien aparece es nuestro padre. Se acerca a nosotros, nos abraza profundamente, se trata de un abrazo increíble, es un abrazo de protección, la protección de nuestro padre, quien no permitirá que nunca nos ocurra nada malo. Sentiremos el abrazo en toda su extensión mientras nosotros le rodeamos por la cintura y apoyamos nuestra cara en su pecho para sentir el bombeo de su corazón. Estamos en armonía con la vibración de nuestro padre. Respiramos profundamente esta emoción.
- Nuestro padre tiene que dejarnos pues vamos a conectarnos con la alegría que nos transmiten los niños. Vamos a ver aparecer ante nosotros, quienes tengan hijos a sus hijos de pequeños, quienes no tengan a sobrinos, primos, hermanos, etc.. Nos vamos a ver rodeados de algunos niños de entre 5 y 8 años. Quieren jugar. Vamos a conectarnos con esa energía, la de la inocencia, la de la alegría y la felicidad de una criatura. Vamos a saltar y a correr con ellos, a jugar, a gritar y a revolcarnos por el suelo como si también fuéramos niños. Vamos a aprovechar para sentir esa poderosa energía de la infancia que nos permitía ser libres. Respiramos profundamente esta emoción.

- Ahora van a aparecer ante nosotros nuestros abuelos, uno a uno, los que hemos conocido y los que no. Vamos a sentir la felicidad y el orgullo que nuestros abuelos sienten por nosotros, después de haber visto nuestra evolución y madurez. Así, vamos a aprovechar para sentir nuestro propio orgullo, por ser quiénes somos y como somos con todas nuestras virtudes y defectos.
- Si miramos ante nosotros, vamos a ver al resto de nuestra familia que también quieren darnos un abrazo, son nuestros hermanos, tíos, primos, amigos, conocidos, etc.. todos ellos se sienten orgullosos de cómo somos y nos lo demuestran con un profundo abrazo.
- Vamos a vivir la emoción de sentir que estamos en plena aceptación con nosotros mismos, integrados en nuestro entorno, en la sociedad...
- Por último vamos a sentir el Amor universal del Creador. Vamos a abrirnos a esa emoción, a sentir que estamos acompañados, que un ángel de la guarda nos protege y que nunca pase lo que pase no abandona, es nuestro guía, si miramos a un lado podremos verlo. Es él. El placer absoluto se instala en nuestra energía, nos aporta confianza y plenitud de cuerpo-mente y espíritu. Estamos encontrando la armonía con nuestro Ser.
- Respiramos profundamente esta emoción y a continuación vamos a ver que aparece ante nosotros un precioso camino que conduce a un pequeño pueblo cercano a donde nos encontramos. Cogemos el camino, paseando con tranquilidad y respirando estos momentos de paz que inhalamos profundamente, permitiendo a nuestro Ser que se alimente de estas sensaciones. Nuestro chakra sacro está en armonía, el color amarillo fluye perfectamente sobre nuestro pubis.
- Estamos llegando al pueblo, es un lugar agradable, solitario, nos encontramos en la calle principal, es una avenida amplia llena de árboles en los laterales. Caminamos observando todo a nuestro alrededor. Hasta que advertimos que al final de la calle hay un cine.

- Nos dirigimos al cine, pues sabemos que hoy dan una película que nos interesa especialmente. Vamos a la taquilla, sacamos la entrada, nos dicen a que sala debemos dirigirnos y entramos. La sala está completamente vacía. No hay nadie, solo nosotros.
- Tomamos el mejor asiento y esperamos. Respiramos esa sensación y comprobamos como se empiezan a apagar las luces, comienzan los anuncios y una vez que estos se acaban aparecen letras. Leemos las letras de los protagonistas de la película.
- Curiosamente uno de los protagonistas eres tú. Pone tu nombre. La curiosidad es que este actor se expresa con todo tus atributos negativos, con todos aquellos aspectos que tí que detestas, lo que no te gusta de tu Ser, lo tiene este actor que te representa.
- Por otra parte, aparece otro protagonista que curiosamente es y se comporta como aquella persona que más admiras, tiene las cualidades que a tí te gustaría tener, se expresa y siente como a tí te gustaría, lo tiene todo, todo lo positivo.
- Te mantienes como observador en el patio de butacas. La pantalla está dividida por la mitad, en el lado izquierdo estás tú con todo lo negativo y en el lado derecho está ese personaje que admiras con todo lo positivo. Ellos no pueden verse, pero tú sí puedes verlos a ambos.
- Ahora te levantas y te diriges a la pantalla, como energía que eres puedes penetrar en la imagen sin dificultad. Estás dentro. Tu misión es retirar esa pared que separa a los dos personajes. Los haces. Ahora por primera vez, se miran a la cara, ellos están uno frente al otro, los observas, que sientes, que ocurre. Cuando miras al personaje de la derecha, ese que contiene todo lo bueno, te das cuenta de que también eres tú, casi no puedes creértelo, tú tienes también todo eso bueno. Te vas a dirigir al aspecto negativo y lo vas a convencer para que se una al positivo.
- Para ello te vas a colocar entre los dos, sujetándolos uno por cada mano y al contar 3 vas a tirar de ellos hacia tí de forma que vais a fusionaros en uno. 1, 2 y 3.

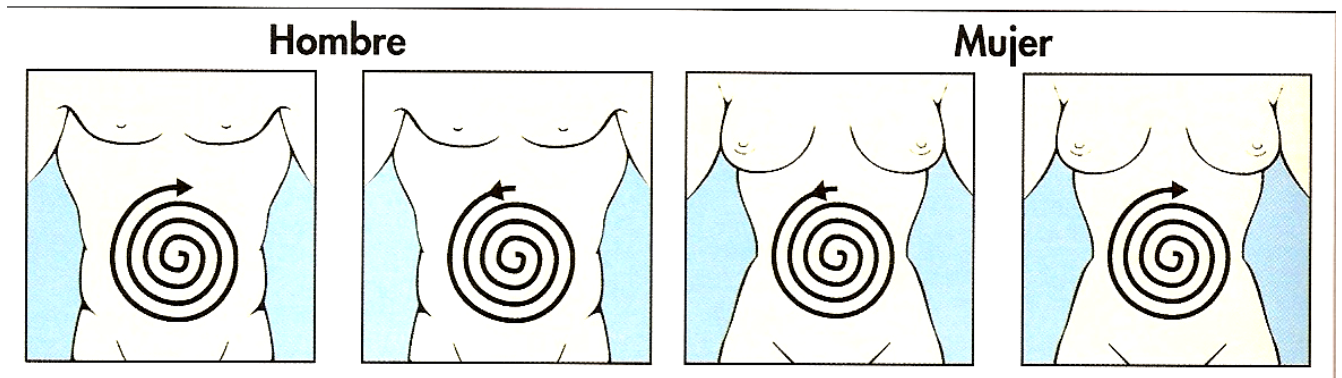
- Ahora so s una sola persona, que acepta sus cosas buenas y también las malas. Te sientes crecido, acorde con tus principios y con todo aquello que la vida te ofrece.
 - Escuchas aplauso. Recuerda que est s en la pantalla. Miras al patio de butacas y te encuentras a toda tu familia, amigos, conocidos, etc.. sentados en las butacas del cine aplaudiendo. La película ha sido especial. Has sentido la aceptación de t  mismo y también la de la gente que te importa. Estás en unión con tu propio Ser. Enhorabuena.
 - Vas a salir de la pantalla y vas a disfrutar abrazando de nuevo a las personas que te han venido a ver.
 - Nos tomamos el tiempo necesario para experimentar esta emoción. Cuando consideremos oportuno vamos a empezar a salir de este estado de meditación, sin olvidar de respirar profundamente. Empezamos a recuperar la movilidad de nuestro cuerpo. Empezando por los pies, las manos, piernas y brazos, tronco...
-

Mediante masaje holístico:

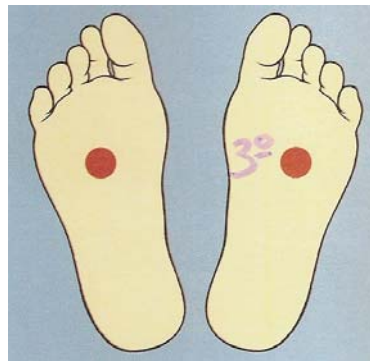
El chakra del plexo solar se trabaja partiendo del ombligo. Cada una de las manipulaciones que se describen se efectuarán de 10 a 12 veces, a no ser que se especifique lo contrario. Mientras realizamos el masaje de armonización la persona deberá colocarse boca arriba con la cabeza alineada con el cuerpo y los brazos a lo largo de éste. Una vez colocado correctamente, comenzará haciendo respiraciones profundas e intentará permanecer en respiración consciente a lo largo de la sesión. Para ayudar a mantener la respiración constante, será importante que el receptor se sintonice mentalmente con el mantra correspondiente a este chakra, en este caso RAM.

Las fases de las manipulaciones que llevará a cabo el emisor son las siguientes:

- 1 – **Apertura del plexo solar:** Colocaremos una mano sobre otra, partiendo desde el centro amasaremos suavemente la superficie del plexo hacia los laterales, trabajando la zona de la boca del estómago hasta el ombligo.
- 2 – **Círculo de fuego en el ombligo:** Con la base o talón de la mano, realizaremos círculos dinámicos durante unos 2 minutos aprox. en un radio de 10 cm desde el ombligo. Esta técnica permitirá que la energía de fuego ascienda.
- 3 – **Presiones sostenidas:** empleando toda la superficie de las manos, estiraremos y presionaremos la zona del estómago mediante movimientos de apertura. Mantendremos la presión. El trabajo debe realizarse de forma lenta.
- 4 – **Armonización solar:** realizaremos círculos en el área del plexo solar y plexo cóccigeo (segundo y tercer chakra), tal y como puede verse en la imagen siguiente. Si el receptor es una mujer, se comienza realizando círculos 36 veces en sentido antihorario y se continúa realizando círculos en sentido horario, 24 veces. En el caso que el receptor sea un hombre, el trabajo es al contrario 36 veces en sentido horario y 24 en sentido antihorario.



Punto reflejo del chakra en los pies:



El masaje puede realizarse utilizando un aceite esencial con el aroma correspondiente a este chakra. Siempre comenzaremos el trabajo con unas caricias a lo largo del pie, tanto por la parte anterior como por la posterior y laterales. Respiramos profundamente, nos relajamos, localizamos el punto reflejo en el lugar que indica la imagen y nos disponemos a armonizar. Enfocaremos nuestra conciencia alimentando nuestro poder personal, autoestima, fuego espiritual, voluntad y sentido del humor. Realizaremos movimientos suaves y en sentido horario para tonificar la energía de este chakra o bien en sentido antihorario para sedar en caso de exceso de energía. Mientras trabajamos sobre este punto reflejo nos visualizaremos corriendo con vitalidad, alrededor de un círculo de fuego. Podemos ver una tribu ancestral realizando rituales de poder con el fuego. Nos visualizamos cantando, danzando, moviendo el cuerpo, generando combustión. Somos fuego. Somos una llama. Somos Luz. Sentiremos el poder y el calor de este elemento en nuestro cuerpo. Nuestra voluntad y la voluntad divina son una y la misma. Quemamos nuestra personalidad, nuestro carácter, nuestros hábitos, nuestras ideas moralistas. Quemamos todo lo que nos pese, lo que nos impida llevar nuestras llamas al cielo. Dejamos que la transformación suceda. Somos energía de luz, somos fuego.

3.2.4.- CHAKRANº4

Chakra del Corazón o Chakra Cordial

El derecho a AMAR y SER AMADO

Situación: se encuentra ubicado a la altura de la octava vértebra, en el corazón. Se le conoce también como la puerta del alma. Rige el pensamiento, el mundo de las ideas y la actividad mental en general. También rige las emociones conscientes, los sentimientos y la sensibilidad. Es en este chakra donde sentimos la energía emocional del amor y donde se genera la corriente de deseos e inquietudes conscientes. Es el asiento del espíritu y requiere alegría, amor y paz. El perdón junto con la liberación de la ira y de la aflicción, liberan al corazón para que sienta el amor en su estado natural. Deshacerse del dolor de forma consciente y madura es afrontar las situaciones conflictivas que, en última instancia, nos conducen al perdón y al amor. El amor por la vida, la humanidad y la naturaleza, nos alimenta y nos cura. El corazón es el centro del sistema energético y puede resultar muy afectado cuando se cierra debido al miedo, a la duda y la desconfianza, o cuando se reprime la ira y se niega la aflicción. Su energía es ya bastante consciente y está muy relacionada con elevadas cualidades como son la compasión, la bondad, el amor incondicional, la pureza y la inocencia. También se relaciona con el concepto que tenemos de nuestros propios límites, hasta donde podemos llegar respecto a las metas u objetivos que pretendemos, los límites que imponemos en las relaciones que mantenemos con las personas de nuestro entorno y hasta donde permitimos que lleguen los demás en relación a nuestra persona. Es importante saber desprenderse de las cosas que ya no usamos y de las relaciones inconscientes que nos perjudican ya que ocupan un espacio que entorpece la llegada de algo nuevo.

Misión y funcionamiento: El cuarto chakra conforma el punto central del sistema de chakras. En él se unen los tres centros inferiores físico-emocionales con los tres centros superiores psíquico-espirituales. Su símbolo es el hexágono, que representa muy intuitivamente cómo se

penetran recíprocamente las energías de los tres chakras superiores y de los tres inferiores. El cuarto chakra tiene asignados el elemento aire y el sentido del tacto. Esto señala la movilidad del corazón, el movimiento hacia algo, el contacto, el dejarse tocar, el estar en contacto con las cosas. Encontramos aquí la capacidad de enfatizar y «sentir con», de compatibilizar estados de ánimo y entrar en resonancia con vibraciones. Mediante este centro, también percibimos la belleza de la naturaleza y la armonía de la música, del arte gráfico y de la poesía. Aquí se transforman en sentimientos las imágenes, las palabras y los sonidos.

La misión del chakra cordial es la unión por el amor. Toda ansia de contacto íntimo, de unicidad, armonía y amor se manifiesta a través del chakra cordial, incluso cuando nos salga al encuentro en forma de tristeza, dolor, angustia ante la separación o pérdida del amor. En su forma purificada y completamente abierta, el chakra cordial es el centro del amor verdadero e incondicional, un amor que sólo existe por sí mismo, que no se puede tener o perder. En combinación con los chakras superiores, este amor se convierte en Bhakti, en el amor divino, y conduce al conocimiento de la presencia divina en toda la creación, a la unicidad con el núcleo más íntimo, con el corazón de todas las cosas del universo. El camino del corazón hacia esta meta pasa a través del «sí», pleno de amor y comprensión, hacia nosotros mismos como premisa para el «sí» a los demás y a la vida.

Si a través del tercer chakra y del conocimiento hemos aceptado que todas las experiencias vitales, deseos y emociones tienen un sentido más profundo, y a través suyo y la misión de aprendizaje asociada queremos retornar a un orden más amplio, encontraremos en el cuarto chakra una aceptación amorosa que emana del conocimiento del corazón de que todos los sentimientos y todas las manifestaciones de la vida han surgido originalmente de la añoranza de amor, de unión con la vida y, por lo tanto, son en último término una manifestación del amor. Con toda unión generamos separación y negatividad. El «sí» positivo y lleno de amor genera, por contra, una vibración en la que no pueden mantenerse y manifestarse las formas y los

sentimientos negativos, que se disuelven. Quizás ya hayas vivido alguna vez el hecho de que un sentimiento intenso de tristeza, de ira o de desesperación se ha neutralizado cuando has dedicado a ese sentimiento tu atención amorosa, sin prejuicios e íntegra. Pruébalo alguna vez. Cuando padecemos ante el sufrimiento o la enfermedad, podemos observar que mediante una amorosa dedicación al órgano enfermo o a la parte del cuerpo enferma podemos acelerar enormemente la sanación. De esta forma, mediante el chakra cordial disponemos de un gran potencial de transformación y de curación: tanto para nosotros mismos como para los demás. El amor hacia nosotros mismos, la aceptación de nuestra esencia entera desde lo más profundo del corazón, puede transformarnos y curarnos fundamentalmente. Y es una premisa para un amor satisfactorio hacia las demás personas, para el «sentir con», para el entendimiento y la honda alegría de vivir. El chakra cordial es un centro cuya fuerza irradia con particular intensidad hacia el exterior. Un chakra cordial abierto tendrá un efecto espontáneo curativo y transformador en otras personas.

El chakra cordial irradia en los colores verde y rosa, y a veces también en el oro. El verde es el color de la curación, al igual que de la armonía y de la simpatía. Cuando un vidente del aura percibe en el chakra cordial de una persona un verde claro y luminoso, es para él un indicativo de una capacidad curativa muy marcada. Un aura dorada, o con irisaciones rosas, indica una persona que vive en el amor puro y plenamente entregado a lo divino.

Con frecuencia, el chakra del corazón se denomina la puerta al alma, puesto que no sólo se asientan en él nuestros más profundos y vivos sentimientos de amor, sino que a través de este centro energético también podemos entrar en contacto con la parte universal de nuestra alma, con las chispas divinas que hay en nosotros. También desempeña un papel decisivo en el refinamiento de la percepción, que va emparejado con la apertura del chakra frontal, el denominado tercer ojo, puesto que es la entrega la que nos hace sensibles a los ámbitos más

sutiles de la creación. Esto significa que, paralelamente al desarrollo del chakra cordial, se desarrollan las facultades superiores del chakra frontal.

Por ello, muchas disciplinas espirituales, tanto de Oriente como de Occidente, se han orientado específicamente a la apertura del chakra cordial.

Chakra equilibrado: Existirá una gran capacidad para amar, devoción y desapego. El equilibrio en este chakra abre nuestra capacidad para la sanación propia y de semejantes al elevar nuestras vibraciones, alcanzando las frecuencias del amor puro e incondicional.

Chakra bloqueado: Su desequilibrio puede generar a nivel físico, importantes afecciones del corazón, así como un estado de ansiedad y estrés incontrolable que puede afectar al mismo tiempo al resto de órganos vitales.

Hipofunción: El funcionamiento deficiente del chakra cordial te hace fácilmente vulnerable y dependiente del amor y la simpatía de otros. Cuando eres rechazado, te sientes profundamente afectado; entonces te retraes de nuevo en tu caparazón, estás triste y deprimido. Es cierto que querías dar amor, pero por miedo a un nuevo rechazo no encuentras la forma correcta de hacerlo, lo que te confirma una y otra vez en tu incapacidad. Posiblemente también intentas compensar tu falta de amor de una manera particularmente amigable y frecuente, haciendo llegar tu alegría de una forma bastante impersonal a todos por igual, sin dejarte, sin embargo, introducir más profundamente en las personas. Pero tan pronto se apela realmente a tu corazón, reaccionas evasivamente por miedo a una posible herida.

Cuando tu chakra cordial está totalmente cerrado se manifiesta en la sequedad y en el desinterés, que puede llegar hasta la «frialidad de corazón». Para poder incluso sentir algo necesitas una fuerte estimulación exterior. Estás descompensado y sufres depresiones.

Exceso: Su funcionamiento en exceso muestra a una persona extremadamente posesiva, celosa, egoísta y agresiva.

Cualidades: existencia del ser, amor, alegría, gozo espiritual, confianza, seguridad, respeto, sinceridad, desapego.

Glándula endocrina: tmo

Área del cuerpo gobernada: corazón, sangre, nervio vago, sistema circulatorio.

Correspondencia: con el nº 12, día de la semana - viernes, elemento - Aire y planeta Venus.

Correspondencias astrológicas: Leo/Sol: Calor sentimental, cordialidad, generosidad. Libra/Venus: Contacto, amor, aspiración a la armonía, complementación en el «tú». Saturno: Superación del ego individual, imprescindible para el amor desinteresado.

Virtudes: simpatía, tolerancia, devoción, exactitud, energía y sentido común.

Experiencia natural: Cualquier paseo silencioso por la naturaleza verde e íntacta armoniza todo nuestro ser a través del chakra cordial. Cualquier flor nos transmite el mensaje del amor y de la alegría inocente y deja que florezcan en nuestros corazones las mismas cualidades. Las flores rojas son particularmente adecuadas para activar suavemente y curar las energías del chakra cordial. Un cielo teñido de rosa con delicadas formaciones nubosas eleva y ensancha el corazón. Déjate envolver y llevar por la belleza y suavidad de colores y formas de esta imagen del cielo.

Terapia por el sonido: Forma musical - Cualquier música clásica, música «Nueva Era» o música sacra, tanto de la tradición oriental como de la occidental, que tiene un efecto enaltecedor y hace que tu corazón baile junto con la vida y la creación, despierta la fuerza del corazón del amor en tu chakra cordial y tiene un efecto vivificador y armonizador sobre él. También las danzas sagradas o meditativas, que en sus movimientos manifiestan la armonía y la alegría de la creación.

Vocal: El chakra cordial tiene asignada la vocal «a». Se utiliza en la clave de fa de la escala. La «a» simboliza el descubrimiento súbito del corazón, al igual que se manifiesta en nuestra exclamación «¡ah!». Es el sonido más abierto de todos, que representa la máxima plenitud posible en la manifestación de la voz humana. En la «a» yace la aceptación sin prejuicios de

todos los acontecimientos, aceptación de la que nace el amor. Es también la vocal que con más frecuencia utilizan los bebés, cuyo intelecto no puede distinguir entre el «bien» y el «mal», cuando «comentan» sus vivencias.

Afirmaciones: "Yo Amo". "Ahora Yo activo mi centro de fuerza de vida de poder solar y emocional. Yo recibo y proyecto sólo Amor y energía de Luz. Yo abro mi Corazón hacia el flujo divino del Espíritu."

"YO SOY AMOR UNIVERSAL".

Mantra: JAM

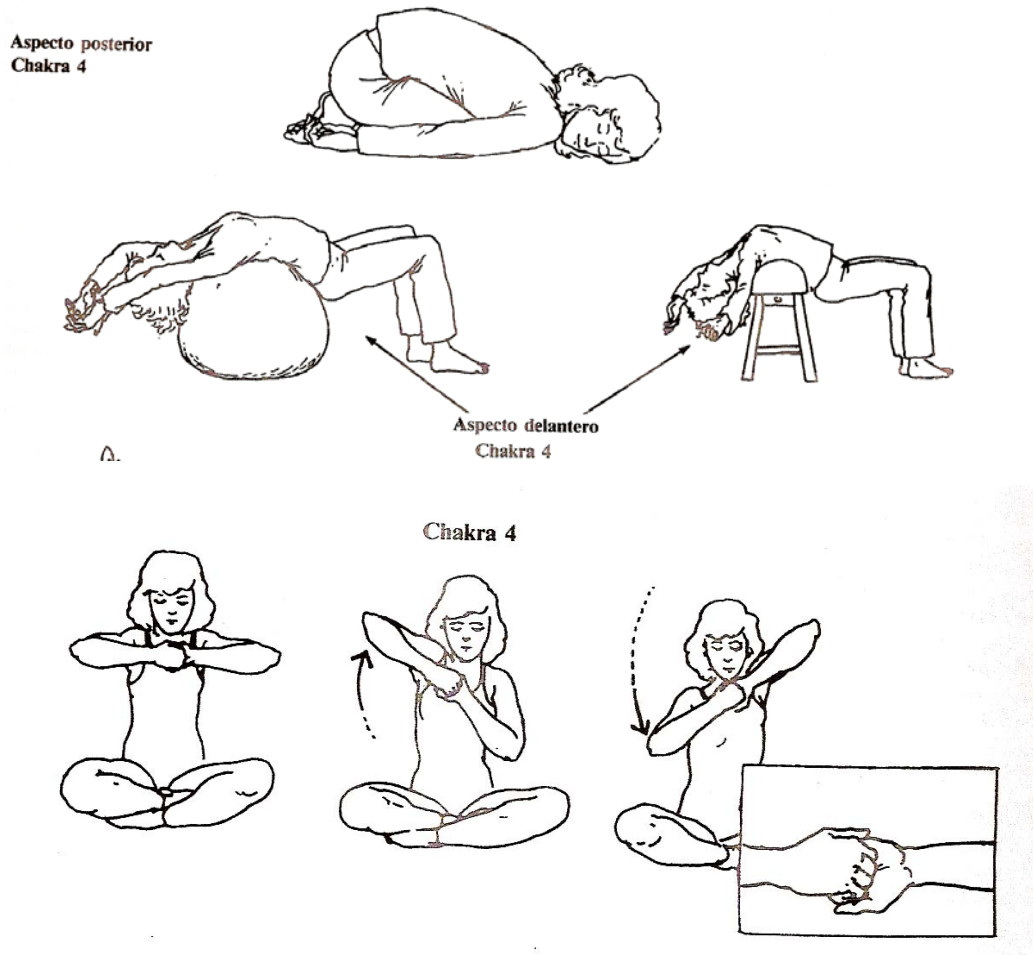
Por el color: el verde que aporta la sedación del sistema nervioso y el equilibrio de las estructuras emocionales perturbadas.

Con piedras: cuarzo rosa, cuarzo verde, aventurita, kunzita, variscita, moscovita, calcita roja, rodonita, turmalina sandía, turmalina rosa, turmalina verde, peridoto, apofilita, lepidolita, morganita, danburita rosa, rubí, crisocola, zafiro verde.

Con aromas: Esencia de rosas: No hay ningún otro aroma que tenga un efecto armonizador tan fuerte sobre todo nuestro ser como la preciada esencia de rosas. Sus delicadas y amorosas vibraciones mitigan y curan las heridas de nuestro corazón. Despiertan la percepción por la manifestación del amor, la belleza y la armonía en toda la creación. Reinstaura en el corazón una profunda alegría y la disposición para la entrega. La esencia de rosas provoca también una estimulación y un refinamiento de las alegrías sensoriales, propiciando al mismo tiempo su transformación para el amor suprapersonal.

Purificación del chakra Corazón

Ejercicios



La secuencia se inicia realizando una relajación profunda mediante respiración consciente sentados sobre nuestros talones. Se procede colocándonos en la posición que puede verse en la imagen, con un lateral de nuestra cara apoyado sobre el suelo, sintiéndonos cómodos y notando como fluye la energía de este chakra por la espalda. La obertura de la parte frontal la realizaremos flexionando la columna apoyada sobre un elemento que nos permita hacer esta torsión, se puede hacer la postura del puente. Se respira profundamente la luz verde del corazón, permitiendo que se ancle profundamente en nuestro interior. Se continúan los ejercicios en posición sentado, tal y como muestra la figura, sincronizándolos con nuestra respiración. Es adecuado aprovechar para recitar el mantra correspondiente.

Mediante meditación visualizada: Debido a que es aconsejable armonizar este chakra junto con el chakra de la garganta o quinto chakra, recomiendo realizar la meditación conjunta que se detalla en el apartado correspondiente al quinto chakra.

Mediante masaje holístico:

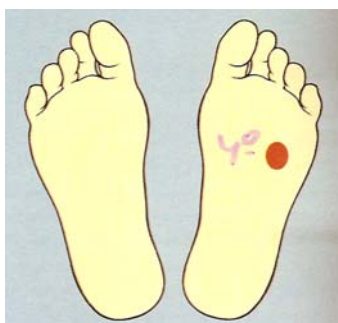
El chakra del corazón se trabaja partiendo sobre la zona pectoral y los brazos. Cada una de las manipulaciones que se describen se efectuarán de 10 a 12 veces. Mientras realizamos el masaje de armonización la persona deberá colocarse boca arriba con la cabeza alineada con el cuerpo y los brazos extendidos sobre la cabeza. Una vez colocado correctamente, comenzará haciendo respiraciones profundas e intentará permanecer en respiración consciente a lo largo de la sesión. Para ayudar a mantener la respiración constante, será importante que el receptor se sintonice mentalmente con el mantra correspondiente a este chakra, en este caso YAM.

Las fases de las manipulaciones que llevará a cabo el emisor son las siguientes:

- 1 – **Apertura en arco:** Con una mano detrás de la otra, se abre la zona que comprende desde el centro del pecho hasta los hombros.
- 2 – **Golpecitos:** Con los dedos índice y corazón de nuestra mano derecha, daremos pequeños golpecitos dinámicos en la zona del centro del pecho, es decir en el punto central en la línea de los pezones.
- 3 – **Extensión de los brazos:** el emisor deberá situarse en la cabecera del receptor para realizar estas manipulaciones. Recorreremos con ambas manos el centro del pecho y los brazos, acabando en las manos. Estos movimientos se realizarán de forma suave y armónica, ya que nuestro objetivo es relajar, limpiar y abrir el cuarto chakra.
- 4 – **Jugar con las manos:** deslizaremos amorosamente las manos por las del receptor, para que su sensibilidad se despierte.

5 – **Círculo ígneo:** con la base de la mano, realizaremos círculos dinámicos en el centro del pecho, durante unos 2 minutos y en un radio de 10 cm. La energía de fuego irá ascendiendo con cada pase.

Punto reflejo del chakra en los pies:



El masaje puede realizarse utilizando un aceite esencial con el aroma correspondiente a este chakra. Siempre comenzaremos el trabajo con unas caricias a lo largo del pie, tanto por la parte anterior como por la posterior y laterales. Respiramos profundamente, nos relajamos, localizamos el punto reflejo en el lugar que indica la imagen y nos disponemos a armonizar este chakra a partir de este trabajo. Enfocaremos nuestra conciencia alimentando nuestro amor, afecto y ternura, compasión, unidad, solidaridad, relaciones personales en general. Realizaremos movimientos suaves y en sentido horario para tonificar la energía de este chakra o bien en sentido antihorario para sedar en caso de exceso de energía. Mientras trabajamos sobre este punto reflejo, realizaremos el siguiente ejercicio. Sentiremos que se extienden nuestras alas y volamos. Observaremos la inmensidad del cielo, la amplitud, la respiración libre y gozosa. Amamos toda la tierra, sintiendo un rayo de luz que baja desde nuestro pecho de águila hacia la tierra y se proyecta en el cosmos. Somos el vuelo. Somos amor, puro Amor. Nos permitimos flotar en nuestro cielo interior. Buceamos en la sensación de sentir el corazón de nuestra vida, los latidos, nuestro palpar. Lo asociaremos suavemente con el corazón de la vida. Sentiremos como nos evaporamos, nos unimos, nos hacemos uno con todo lo que sentimos. Le permitiremos a nuestro corazón sentir la libertad, la conciencia y el amor unidos a Dios.

3.2.5.- CHAKRANº5

Chakra Garganta

El derecho a DECIR y a ESCUCHAR LA VERDAD

Situación: se encuentra ubicado en el garganta, alrededor de la garganta. Rige la expresión verbal y emocional. También la capacidad de comunicación con los demás. Las ideas, los sentimientos y las emociones encuentran forma en este centro. También rige el espacio que necesitamos en nuestra vida y el sentido estético en general. El chakra de la garganta es el más vulnerable de todos, debido a que está físicamente expuesto al exterior, siendo sensible al frío, a las corrientes de aire, a la humedad, etc. A parte de su vulnerabilidad física, también se debilita su energía cuando no somos capaces de expresar lo que sentimos. Un intenso miedo al rechazo puede producir su bloqueo energético. Cuando no decimos lo que pensamos, dependemos de que los otros nos digan lo que debemos hacer y querer, generando con frecuencia una sensación de tristeza y de enfado en la que se suele culpar a los demás de todo lo malo que le sucede a uno. Es importante encontrar el valor para expresar lo que se siente aunque lo que se afirme no sea aceptable para los demás. No expresarse con libertad o silenciar las opiniones dificulta el buen funcionamiento energético de este chakra. Fortalece este centro una sólida voluntad comprometida con la vida y con la expresión de nuestras verdades. Es una energía consciente que es primordial armonizar ya que afecta de forma especial en el resto de chakras.

Misión y funcionamiento: En el chakra de la garganta encontramos el centro de la capacidad de expresión humana, la comunicación y la inspiración. Está unido con un chakra secundario menor, que está asentado en la nuca y que abre hacia atrás. También estos dos centros energéticos suelen considerarse a menudo como un único chakra. En su funcionamiento, sin embargo, el chakra cervical está tan estrechamente unido con el chakra de la garganta que lo hemos integrado en la interpretación de este último.

Conforma también una unión importante de los chakras inferiores con los centros de la cabeza. Sirve como puente entre nuestro pensamiento y nuestro sentimiento, entre nuestros impulsos y las reacciones que tenemos a los mismos, y transmite simultáneamente los contenidos de todos los chakras al mundo exterior. A través del chakra de la garganta manifestamos todo lo que vive en nosotros, nuestra risa y nuestro llanto, nuestros sentimientos de amor y de alegría o de angustia y de ira, nuestras intenciones y deseos, e igualmente nuestras ideas, intuiciones y nuestra percepción de los mundos interiores.

El elemento que se asigna al chakra de la garganta es el éter. En la doctrina del yoga está considerado el elemento fundamental a partir del cual se forman por compactación los elementos de los chakras inferiores: tierra, agua, fuego, aire. Pero el éter es también el portador del sonido, de la palabra hablada y de la palabra del creador; es, en resumen, el transmisor de las informaciones en todos los planos.

Así, la comunicación de nuestra vida interior hacia el exterior se produce predominantemente a través de la palabra hablada, pero también a través de nuestros ademanes y nuestra mímica, y a través de otras manifestaciones creativas, como la música, el arte gráfico e interpretativo, la danza, etc. La creatividad que encontrábamos en el chakra sacro se une en el chakra de la garganta con las energías de los restantes chakras, y la potencia formadora del éter le da una determinada figura que nosotros retransmitimos al mundo exterior.

Sin embargo, nosotros sólo podemos expresar aquello que encontramos en nosotros. Así, a través del quinto chakra recibimos en primer lugar la facultad de la autorreflexión. La premisa necesaria para poder reflexionar es una cierta distancia interior. A medida que desarrollamos el chakra del garganta somos más y más conscientes de nuestro cuerpo mental, y podemos separar su funcionamiento del funcionamiento del cuerpo emocional, del funcionamiento del cuerpo etérico y del funcionamiento del cuerpo físico. Esto significa que nuestros pensamientos ya no

son los rehenes de nuestros sentimientos y sensaciones físicas, por lo que es posible un conocimiento objetivo.

El éter se define también como espacio (Akasha), en el que despliegan su eficacia los elementos más compactos. El conocimiento más profundo nos es conferido cuando estamos abiertos y desahogados como el espacio infinito, como el ancho cielo (cuyo color azul claro es el color del chakra de la garganta), cuando permanecemos en silencio y escuchamos atentamente al espacio interior y exterior. Al quinto chakra se asocia la función sensorial del oído. Aquí abrimos nuestro oído, escuchamos atentamente las voces ocultas o no ocultas de la creación. También percibimos nuestra propia voz interior, entramos en contacto con el espíritu inherente a nosotros y recibimos su inspiración. Y desarrollamos una confianza inquebrantable en la guía personal superior. También somos conscientes de nuestra auténtica función en la vida, de nuestro dharma. Conocemos que nuestros propios mundos interiores son tanto los planos no materiales de la vida como el mundo exterior, y somos capaces de recoger y retransmitir informaciones de los ámbitos no materiales y de las dimensiones superiores de la realidad. Esta inspiración divina se convierte en un elemento portador de nuestra automanifestación.

Así, en el quinto chakra encontramos nuestra expresión individual de la perfección en todos los planos.

Chakra equilibrado: Cuando su energía fluye correctamente, se reflejarán cualidades como el equilibrio, la quietud, la armonía y la tranquilidad. Existirá una clara tendencia al desarrollo y comunicación con sus semejantes, pudiendo además desarrollar capacidades telepáticas.

Chakra bloqueado: Su desequilibrio puede generar a nivel físico, importantes trastornos de respiración, en general dolencias pulmonares o bronquiales, así como resfriados y gripes frecuentes.

Hipofunción: También, en caso de hipofunción, tendrás dificultades para mostrarte, manifestarte y representarte. Sin embargo, aquí te retraes completamente, eres

preferentemente tímido, callado y retraído, o hablas sólo sobre cosas sin importancia de tu vida exterior. Sin embargo, cuando debes exteriorizar algo de lo que piensas o sientes en lo más íntimo, se te hace con facilidad un nudo en la garganta y tu voz suena coaccionada. Con más frecuencia aún que en el caso de funcionamiento inarmónico encontramos aquí el síntoma del tartamudeo. Estás inseguro frente a otras personas y temes el juicio que puedan formular sobre ti. De modo que te orientas intensamente hacia su opinión y con frecuencia no sabes realmente lo que quieres tú mismo. No tienes ningún acceso a los mensajes de tu mente y ninguna confianza en tus potencias intuitivas. Cuando en el transcurso de la vida el quinto chakra no se ha desarrollado, aparece una cierta rigidez. El marco trazado por ti mismo, dentro del cual pasas tu existencia y en el que expresas tu potencial, es muy reducido, pues sólo consideras como realidad el mundo exterior.

Exceso: Su funcionamiento en exceso muestra a una persona extremadamente extrovertida, muy crítica, con tendencia a hablar y gesticular en demasía, con un importante índice de agresividad y nivel de autodefensa.

Cualidades: relación fraternal con los demás, diplomacia, conciencia colectiva, ser testigo de lo que sucede alrededor sin involucrarse.

Glándula endocrina: tiroides

Área del cuerpo gobernada: aparato bronquial y vocal, pulmones, canal alimentario.

Correspondencia: con el nº16, día de la semana - sábado, elemento - Sonido y planeta Saturno.

Correspondencias astrológicas: Géminis/Mercurio: Comunicación, intercambio de conocimientos y experiencias. Marte: Automanifestación activa. Tauro/Venus: Sentido del espacio y la forma. Acuario/Urano: Inspiración divina, transmisión de sabiduría y conocimientos superiores, independencia.

Virtudes: ternura, humildad, tolerancia, simpatía y paciencia.

Experiencia natural: El azul claro y transparente de un cielo despejado evoca una resonancia en tu chakra del cuello. Para acogerlo íntegramente en tí, lo mejor es que te tumbes relajado al aire libre y que abras tu ser interior a la amplitud infinita de la bóveda celeste. Notarás cómo tu espíritu se abre y se hace transparente y cómo se disuelve paulatinamente cualquier estrechez o rigidez en tu chakra del cuello y en su ámbito de irradiación. Estarás interiormente dispuesto para recibir los «mensajes celestiales». El reflejo del cielo azul en un curso de agua cristalina tiene además el efecto de ampliar y liberar tus sentimientos. El ligero murmullo de las olas porta los mensajes de tus emociones y sensaciones ocultas hasta tu consciente. Déjate penetrar completamente por la energía vibratoria del cielo y del agua, y espíritu y sentimientos se unirán en una fuerza complementaria.

Terapia por el sonido: Forma musical - Música y canto ricos en tonos superiores, así como danzas sagradas y meditativas acompañadas del canto, actuarán con un efecto enormemente vivificador sobre el chakra del cuello. Para armonizar y relajar el quinto chakra la música más eficaz es la «Nueva Era» con efectos acústicos. Aporta liberación y amplitud y abre el oído interior.

Vocal: La vocal «e» activa el chakra del cuello. Se entona en la clave de sol de la escala. Si con la voz vas pasando lentamente de una «a» a una «í», en un momento determinado surgirá el sonido «e». Al igual que el cuello representa un canal de unión entre la cabeza y el resto de cuerpo, la «e» del chakra del cuello une el corazón y el entendimiento, «a. e «í», y canaliza sus fuerzas hacia el exterior. Al cantar la «e», observarás que este sonido exige la máxima presión de la voz. Fortalece la energía de la expresión en tu quinto chakra.

Afirmaciones: "Yo Hablo y Escucho". "Yo Estoy ahora accediendo a mí centro de la voluntad, a través del poder de la comunicación y autoexpresión. Hablaré mi verdad con integridad y discernimiento".

"YO SOY EXPRESION PERFECTA".

Mantra: HAM

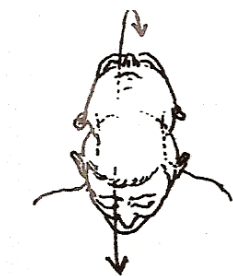
Por el color: el azul claro que aporta calma y relajamiento al tiempo que nos abrirá a la intuición espiritual.

Con piedras: azurita, turquesa, amatista, aguamarina, topacio azul, turmalina azul, ámbar, kunzita, amatista, lepidolita, obsidiana azul, petalita.

Con aromas: Salvia: El aroma fresco y áspero de la salvia envía vibraciones curativas al «ámbito donde mora el lenguaje». Disuelve las contracciones convulsivas del chakra del cuello, de forma que nuestras palabras se expresan armónicamente y con vigor, y pueden transmitir de la forma más eficaz posible la intención de nuestra alma. Eucalipto: El aroma refrescante del eucalipto lleva la transparencia y la amplitud al ámbito del quinto chakra. Sus vibraciones nos abren para la inspiración interior y nos dotan para la automanifestación, la originalidad y la creatividad.

Purificación del chakra Garganta

Ejercicios



Chakra 4



Chakra 5



Chakra 5



La secuencia se inicia realizando una relajación profunda mediante respiración consciente sentados o bien en pie. Se procede moviendo la cabeza de arriba abajo, lentamente, acompañando el movimiento con respiraciones profundas. Se sigue con movimientos en posición frontal-lateral, de izquierda a derecha y se continúa con movimientos laterales, sin descuidar la respiración. Se concluye este ejercicios con una rotación lenta y completa de la cabeza en el sentido de las agujas del reloj, sintiendo como se destensa toda la zona cervical. Se respira profundamente la luz azul, formando un collar alrededor del garganta. Se continúan los ejercicios en posición sentado, tal y como muestra la figura, sincronizándolos con nuestra respiración. El movimiento de ascensión de los hombros lo sintonizaremos con la inspiración y el de relajación con la expiración, muy lentamente. Es adecuado aprovechar para recitar el mantra correspondiente.

Mediante meditación visualizada:

Meditación para la armonización de los chakras de corazón y garganta

- Respiramos profundamente, relajamos extremidades, tronco, cabeza...
- Visualizamos nuestro ego y le pedimos que se coloque como observador sobre nuestro hombro izquierdo.
- Antes de emprender este viaje vamos a tomar conciencia de este trabajo de visualización que vamos a llevar a cabo para la armonización de nuestros chakras de corazón y garganta.
- Para ello vamos a visualizar un poderoso rayo de luz verde penetra en nuestro chakra corazón. Vamos a sentir el poder de esta luz de amor incondicional penetrando en todas nuestras células y energía.
- La luz verde se expande desde el centro del chakra a todo nuestro ser, cuerpo, mente i espíritu. Respiramos profundamente esta conexión con la vibración del Amor más profundo y divino.

- Gravamos esta información en nuestro cuerpo mental para que cuando nos sintamos desanimados o carentes de estima, podamos recuperar esta vibración.
- Manteniendo en todo momento esta conexión con el color verde, vamos a visualizar ahora como un anillo de preciosa luz azul se instala a modo de collar alrededor de nuestro garganta.
- Respiramos profundamente el color azul brillante y luminoso, protegiendo nuestra garganta, sentimos el alivio de la fluidez que aporta esta poderosa vibración.
- Aprovechamos para visualizar los chakras de tierra, es decir, plexo solar, sacro y base, en armonización, sintonizados cada uno con su color.
- Respiramos uno a uno cada color comenzando por el amarillo, instalándolo en la boca del estómago. Seguimos con el color anaranjado, situándolo sobre nuestro abdomen y por último respiramos la fuerza del rojo y observamos cómo se instala rodeando nuestra pelvis y fluyendo libremente por nuestras piernas.
- Sentimos como entramos en conexión y armonización con nuestra energía.
- Ahora nos vamos a dirigir a la playa. Nos descalzamos para sentir la fuerza de la energía de la tierra. Ya paseamos relajadamente en dirección a la orilla. Respiramos profundamente esta energía.
- Así mismo, respiraremos profundamente dejándonos inundar por las fuerzas que mueven la energía del aire. Notaremos como se nutre de esta energía, nuestro abdomen, pulmones y hombros. Recogeremos esa energía y nos conectaremos especialmente a ella desde lo más profundo de nuestro corazón. Sentiremos la suave brisa del aire sobre nuestra piel.
- Aprovechamos que estamos al lado del mar para sentir la energía del agua, mojando nuestros pies mientras seguimos paseando. Respiramos profundamente la energía del agua.

- Ahora vamos a ver a lo lejos, a unos 50 metros un círculo de fuego que atrae nuestra atención. Nos dirigimos a él sin prisas.
- Hemos llegado al círculo de fuego. En este momento y ante nosotros, una sección del círculo se abre para que podamos entrar. Entramos y vemos como el círculo vuelve a cerrarse tras nosotros. Encontramos a nuestro guía esperándonos.
- Le saludamos efusivamente como siempre dándole las gracias por su amor incondicional.
- Observamos como en la zona central del círculo hay un precioso trono hecho de oro y preciosas incrustaciones de cuarzo rosa. Sabemos que tenemos que tomar asiento.
- Nuestro guía nos pide que volvamos a conectarnos con la vibración del Amor para poder realizar este maravilloso ejercicio.
- Sentimos perfectamente la luz verde fluyendo en nuestro chakra y la respiramos.
- Para poder expresarnos con claridad y al mismo tiempo estar dispuestos a escuchar lo que otros tengan que decirnos, vamos a recordar el anillo azul de nuestro garganta y a respirar su vibración.
- Ahora va abrirse de nuevo el círculo de fuego para dejar pasar a una persona que conocemos muy bien. Se trata de alguien cercano que quiere pedirnos perdón. Cuando veamos su rostro, vamos a ser nosotros quienes decidamos si queremos o no dejarla pasar. En caso contrario va a aparecer otra persona con la que tomaremos la misma decisión y así sucesivamente, sino aparece nadie a quien permitamos la entrada, vamos a mantenernos como oyentes de esta meditación.
- Nos tomamos unos segundos para visualizar a esta persona y tomamos la decisión. Si la dejamos pasar vamos a tener que hacer un profundo trabajo con el chakra del corazón. Nos vamos a visualizar sentados en el trono con la edad que teníamos en el instante en el que se produjo el conflicto, en caso que este no sea actual.

- Ahora que nos hemos decidido, la persona entra en el círculo y se sitúa ante nosotros que nos mantenemos sentados en el trono dorado.
- Vamos a centrarnos a escuchar con el corazón lo que tiene que decirnos. Estamos atentos a sus explicaciones.
- Una vez la persona se haya expresado, vamos a hacerlo nosotros. Vamos a sentir como fluye la energía por el chakra de la garganta y nos permite decir aquello que realmente sentimos y pensamos, sin ninguna clase de obstáculos.
- La persona se mantiene atenta a nuestras explicaciones.
- Ha llegado el momento de decidir si somos capaces después de lo que ha ocurrido de perdonar con el corazón a esta persona, pero antes debemos de pedirle perdón también a ella por las emociones negativas que el conflicto ha ocasionado.
- Nuestro interlocutor está dispuesto a perdonarnos, sin lugar a dudas, hemos conectado con su esencia. Al tomar conciencia de esta conexión, sabemos que todo lo que ocurre en la tierra es producto de la falta de control de nuestras emociones y que por tanto somos perfectamente capaces de entender a la otra persona y la situación conflictiva que se generó en su día.
- Respiramos profundamente la vibración del Amor incondicional y nos fusionamos en un poderoso abrazo de luz con esta persona.
- Sentimos el abrazo del Amor verdadero en todas nuestras células y poros, lo respiramos y lo gravamos para recordarlo siempre.
- Si somos capaces de sentir la emoción instalada en nuestro corazón, sabremos que hemos sido capaces de perdonar de verdad porque en ese momento habremos podido escuchar el sonido de una preciosa melodía o bien de unas campanillas que repican con la emoción.

- La persona tiene ahora que salir del círculo. Nos despedimos efusivamente, sabiendo que lo que ocurrió en el pasado se ha sanado definitivamente, tomamos consciencia de que ya no existe ningún resto energético negativo sobre aquel suceso.
- Nos quedamos con nuestro guía y aprovechamos para sentir el poder que nos confiere este trono. Ahora conocemos el método para perdonar y pedir perdón a todas aquellas personas con quienes podamos haber tenido una disputa.
- El círculo de fuego se abre para dejarnos salir y regresamos sobre nuestros pasos, paseando tranquilamente por la playa, agradecidos y llenos de paz y Amor.
- Cogemos el camino de vuelta para empezar a recuperar la movilidad de nuestro cuerpo. Empezando por los pies, las manos, piernas y brazos, tronco...
- Nos tomamos el tiempo necesario para salir de este estado de meditación, sin olvidar de respirar profundamente.

Mediante masaje holístico:

El chakra de la garganta se trabaja tanto por la parte anterior como por la posterior del garganta. Cada una de las manipulaciones que se describen se efectuarán de 10 a 12 veces. Mientras realizamos el masaje de armonización la persona deberá colocarse boca arriba con la cabeza alineada con el cuerpo y los brazos extendidos a lo largo de éste. Una vez colocado correctamente, comenzará haciendo respiraciones profundas e intentará permanecer en respiración consciente a lo largo de la sesión. Para ayudar a mantener la respiración constante, será importante que el receptor se sintonice mentalmente con el mantra correspondiente a este chakra, en este caso HAM.

Las fases de las manipulaciones que llevará a cabo el emisor son las siguientes:

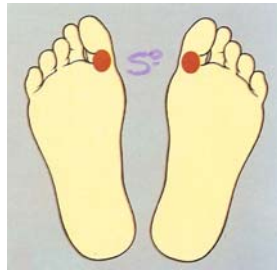
1 – **Distensión del garganta:** nuestra incapacidad para expresarnos, el sentimiento de culpa y el guardarse de decir lo que se siente, bloquea este chakra, para desbloquearlo deslizaremos 3

dedos (índice, corazón y anular) por la zona posterior del garganta, ejerciendo una leve ascensión de la cabeza.

2 ~ **Apertura de la garganta:** Con los mismos dedos que en la manipulación anterior, realizaremos movimientos de apertura muy suaves sobre la parte anterior de la garganta.

3 ~ **Estímular y relajar:** con la mano derecha, ejerceremos un estímulo en los laterales del garganta.

Punto reflejo del chakra en los pies:



El masaje puede realizarse utilizando un aceite esencial con el aroma correspondiente a este chakra. Siempre comenzaremos el trabajo con unas caricias a lo largo del pie, tanto por la parte anterior como por la posterior y laterales. Respiramos profundamente, nos relajamos, localizamos el punto reflejo en el lugar que indica la imagen y nos disponemos a armonizar. Enfocaremos nuestra conciencia en nuestro aspecto creativo, nuestra expresión, comunicación y sonido, permitiendo que la mente se llene de silencio, para ello la vaciaremos de pensamientos. Nos permitiremos unos minutos de silencio. Luego, vamos a entonar el sonido de los sonidos, el verbo de la creación, el mantra por excelencia: OM. Lo pronunciaremos mentalmente dejando que se extienda su vibración por todo nuestro Ser. Dejaremos que el sonido curativo penetre en nuestras células, así como en toda nuestra energía. Sentiremos como se produce la creación del Universo, los soles, las estrellas, los planetas, sentiremos como surge la creación de nuestro espíritu que busca manifestarse. Dejaremos que desde el fondo de nuestra alma venga a nosotros algo creativo. Nuestra creatividad emerge para hacernos conscientes de nuestro poder creativo. Somos creadores, tenemos esta capacidad y vamos a usarla.

3.2.6.- CHAKRANº6

Chakra Tercer Ojo o Entrecejo

El derecho a VER

Situación: se encuentra ubicado en la frente, entre los ojos, también se le conoce como el ojo de la sabiduría. Es el asiento de la divina inteligencia. Rige la intuición, la objetividad, la memoria, la capacidad de aprender, la imaginación y el discernimiento. Este centro evalúa nuestros encuentros y nuestras vivencias como positivas o negativas. El crecimiento interior y la madurez están profundamente conectados con este chakra. Esta es una energía muy consciente que a pesar de estar todavía sometida a la condición humana, en ocasiones nos permite ver la realidad de las cosas sin caer en la influencia de la ofuscación que producen los aspectos terrenales.

Misión y funcionamiento: A través del sexto chakra se consuma la percepción consciente del ser. En él se asienta la fuerza psíquica superior, la capacidad intelectual de diferenciación, la capacidad del recuerdo y de la voluntad; y a nivel físico es la central de mandos suprema del sistema nervioso central. Su auténtico color es el añil claro, pero también pueden detectarse matices amarillos y violetas. Estos colores indican sus distintas formas de funcionamiento en diferentes planos de conciencia. El pensamiento racional o intelectual puede hacer surgir aquí una radiación amarilla. Un azul oscuro transparente apunta a la intuición y a procesos de conocimiento integrales. La percepción extrasensorial se muestra en un matiz violeta. Cualquier realización en nuestra vida presupone pensamientos e ideas que pueden ser alimentados por patrones emocionales inconscientes, pero también por el conocimiento de la realidad. A través del tercer ojo estamos unidos con el proceso de manifestación mediante la fuerza del pensamiento. Todo saber que se manifiesta en la creación existe en forma pura y no manifestada, de forma similar a como en una simiente en estado latente están contenidas ya todas las informaciones de las que surgirá la planta. La física cuántica llama a este ámbito el campo unificado o el ámbito de la menor excitación de la materia. El proceso de creación

comienza cuando el ser latente en sí mismo toma consciencia de su propia existencia. Entonces surge una primera relación sujeto-objeto, y con ello la primera dualidad. El ser amorfo adopta un primer patrón de vibraciones manifiesto. Basándose en esta protovibración surgen continuamente mediante ulteriores procesos de concienciación, nuevos patrones de vibración diferenciados. En los hombres, están contenidos todos los planos de la creación, desde el ser puro hasta la materia compacta, y vienen representados por los diferentes planos de vibración de los chakras. Así, el proceso de manifestación se consuma en nosotros y a través nuestro. Como el tercer ojo sirve de asiento a todos los procesos de concienciación, aquí obtenemos la facultad de la manifestación hasta la materialización y desmaterialización de la materia. Podemos crear nuevas realidades en el plano psíquico y disolver viejas realidades. Sin embargo, en general, este proceso no se produce de forma automática y sin una actuación consciente. La mayoría de los pensamientos que determinan nuestra vida son controlados por nuestros patrones emocionales no liberados, y programados por juicios y prejuicios tanto propios como ajenos. De esta forma, con frecuencia nuestro espíritu no es quien domina, sino el servidor de nuestros pensamientos cargados de emociones, que pueden dominarnos parcialmente. Pero también estos pensamientos se realizan en nuestra vida, puesto que lo que percibimos y vivimos fuera es siempre y en último término una manifestación de nuestra realidad subjetiva. Con el desarrollo de nuestra conciencia y la creciente apertura del tercer ojo siempre podemos dirigir conscientemente este proceso. Nuestra fuerza de imaginación genera entonces la energía para cumplir una idea o un deseo. Junto con un chakra cordial abierto, ahora también podemos emitir energías curativas y efectuar curaciones a distancia. Al mismo tiempo recibimos acceso a todos los planos de la creación que se encuentran detrás de la realidad física. El conocimiento de los mismos nos llega en forma de intuición, mediante la visión clarividente o mediante la clarividencia auditiva o táctil. Lo que anteriormente tal vez sólo barruntáramos vagamente se convierte ahora en una nítida percepción.

Chakra equilibrado: Cuando funciona en armonía la persona se muestra abierta a la evolución espiritual, experimentando una predisposición para ver más allá del camino.

Chakra bloqueado: Su desequilibrio puede generar a nivel físico, jaquecas, miopía, cataratas y otras afecciones ópticas.

Hipofunción: Cuando el flujo de energías en el sexto chakra está bastante obstruido, para tí la única realidad es el mundo exterior visible. Tu vida estará determinada por deseos materiales, necesidades corporales y emociones no reflexivas. Las disputas intelectuales las encontrarás estresantes e inútiles. Rechazas las verdades espirituales, puesto que para tí se basan en imaginaciones o en ensoñaciones insensatas que no representan una referencia práctica. Tu pensamiento se orienta fundamentalmente hacia las opiniones predominantes. En situaciones que te exigen mucho pierdes fácilmente la cabeza. Posiblemente, también eres muy olvidadizo. Las alteraciones de la visión, que a menudo acompañan a una hipofunción del sexto chakra, son una llamada de atención para mirar más hacia el interior y para conocer también aquellos ámbitos que se hallan detrás de la superficie visible. En caso extremo, tus pensamientos pueden ser poco claros y confusos y estar totalmente determinados por tus patrones emocionales no liberados.

Exceso: Su funcionamiento en exceso puede llevar a la persona a sentirse en exceso idealista, soñadora, fantasiosa...

Cualidades: perdón, resurrección, conciencia en silencio, conciencia sin pensamientos y paz mental.

Glándula endocrina: pituitaria ó hipófisis

Área del cuerpo gobernada: cerebro inferior, ojo izquierdo, orejas, nariz, sistema nervioso.

Correspondencia: con el nº2, día de la semana - domingo, elemento - la Luz y astro - el Sol.

Correspondencias astrológicas: Mercurio: Conocimiento intelectual, pensamiento racional. Sagitario/Júpiter. Pensamiento holístico, conocimiento de las relaciones interiores. Acuario/Urano: Pensamiento de inspiración divina, intuición superior, conocimiento súbito. Piscis/Neptuno: Capacidad de imaginación, intuición, acceso (mediante la entrega) a las verdades interiores.

Virtudes: reverencia, devoción, conmiseración, amor y amplitud mental.

Experiencia natural: El tercer ojo se estimula con la contemplación de un cielo nocturno profundamente azul y plagado de estrellas. Esta experiencia natural abre el espíritu a la inmensidad y a la infinita hondura de la creación manifestada con sus inconmensurablemente variadas formas de manifestación, y permite vislumbrar las fuerzas sutiles, las estructuras y leyes regulares que ejecutan los cuerpos celestes en su danza cósmica por la inmensidad del espacio, y que también son eficaces tras las manifestaciones aparentes de nuestra vida sobre la Tierra.

Terapia por el sonido: Forma musical - Todos los sonidos que tranquilizan tu espíritu y lo abren, y que evocan imágenes y sensaciones de amplitud cósmica, son adecuados para activar y armonizar el chakra frontal. Donde más fácilmente encontrarás las piezas adecuadas es en la música «Nueva Era». Pero también algunas músicas clásicas de Oriente y Occidente, en particular de Bach, pueden tener el mismo efecto.

Vocal: El chakra radical se activa mediante la vocal «í». Se canta en la clave de «la» de la escala. La «í» desencadena un movimiento dirigido hacia arriba. Representa la fuerza de la inspiración, que siempre te lleva a nuevos movimientos.

Afirmaciones: "Yo Veo". "Yo Estoy ahora alcanzando el poder de mi mente intuitiva. Tengo un entendimiento claro y profundo y escucho con suma atención mientras conecto dentro de mí sabiduría interna y la sabiduría de mi Ser Superior".

"YO SOY UN INSTRUMENTO PERFECTO DE CLARIDAD Y SABIDURÍA".

Mantra: AUM

Por el color: el índigo que nos conduce a la paz interior, la claridad mental y refuerza los sentidos.

Con piedras: amatista, sutilita, apofilita, sodalita, moldavita, azurita, diamante Herkimer, lapíslazuli, granate, fluorita púrpura, kunzita, lepidolita, malaquita con azurita, zafiro real, obsidiana azul eléctrico, azeztulita, atacamita.

Con aromas: Menta: El aroma refrescante de la menta disuelve bloqueos en el ámbito del tercer ojo y contribuye a disolver estructuras mentales viejas y restrictivas. Obsequia a nuestro espíritu con la claridad y la vivacidad y promueve la fuerza de concentración. Jazmín: Por el aroma sutil y a florado del jazmín, nuestro espíritu se abre a imágenes y visiones que llevan en sí los mensajes de verdades más profundas. Sus vibraciones refinan la percepción y unen las energías del tercer ojo con las del chakra cordial.

Purificación del chakra Tercer Ojo

Ejercicios

La secuencia se inicia realizando una relajación profunda mediante respiración consciente, sentados. Se procede realizando idénticos movimientos que para el chakra de garganta, pero utilizando los ojos. Los moveremos de arriba abajo, lentamente, acompañando el movimiento con respiraciones profundas. Se sigue con movimientos de izquierda a derecha y se continúa con una rotación lenta y completa en el sentido de las agujas del reloj. Se respira profundamente la luz violeta que nos da inspiración, sintiendo como se instala ante nosotros.



Se continúan los ejercicios en posición sentado, tal y como muestra la figura, sincronizándolos con nuestra respiración. El movimiento de ascensión de los brazos lo sintonizaremos con la inspiración y el de relajación con la expiración, muy lentamente. Es adecuado aprovechar para recitar el mantra correspondiente.

Mediante meditación visualizada: Debido a que es aconsejable armonizar este chakra junto con el chakra de la corona ó séptimo chakra, recomiendo realizar la meditación conjunta que se detalla en el apartado correspondiente al séptimo chakra.

Mediante masaje holístico: El chakra del tercer ojo se trabaja sobre la zona frontal de la cabeza. Cada una de las manipulaciones que se describen se efectuarán de 10 a 12 veces. Mientras realizamos el masaje de armonización la persona deberá colocarse boca arriba con la cabeza alineada con el cuerpo y los brazos extendidos a lo largo de éste. Una vez colocado correctamente, comenzará haciendo respiraciones profundas e intentará permanecer en respiración consciente a lo largo de la sesión. Para ayudar a mantener la respiración constante, será importante que el receptor se sintonice mentalmente con el mantra correspondiente a este chakra, en este caso AUM. Las fases de las manipulaciones que llevará a cabo el emisor son las siguientes:

1 – **Apertura del entrecejo:** ejerceremos una suave y sostenida presión seguida de una apertura hacia las sienes, ayudándonos con los pulgares o bien con los índices.

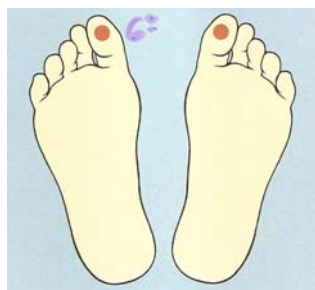
2 – **Golpecitos:** Con los dedos índice de nuestra mano derecha, daremos pequeños golpecitos dinámicos en la zona de la frente y principalmente en la zona del entrecejo.

3 – **Círculos:** realizaremos círculos estimulantes alrededor del tercer ojo con 3 dedos (índice, corazón y anular).

4 – **El paso de la pluma:** deslizaremos amorosamente los pulgares, desde el punto entre las cejas hasta el nacimiento del cabello, en línea recta y hacia arriba.

5 – **Presiones:** con el índice y el pulgar, presionaremos suavemente toda la zona de ambas cejas, dando suaves pero precisos pellizcos.

Punto reflejo del chakra en los pies:



El masaje puede realizarse utilizando un aceite esencial con el aroma correspondiente a este chakra. Siempre comenzaremos el trabajo con unas caricias a lo largo del pie, tanto por la parte anterior como por la posterior y laterales. Respiramos profundamente, nos relajamos, localizamos el punto reflejo en el lugar que indica la imagen y nos disponemos a armonizar. Enfocaremos nuestra conciencia en nuestra imaginación, nuestra intuición, nuestro intelecto y la capacidad de proyectar y visualizar escenas y acontecimientos, para ello nos centraremos en la contemplación de nuestro interior, seremos observadores de todo lo que sucede, de cómo nos manifestamos, del mismo modo que si fuera una película, sin implicarnos. Nos observaremos actuar, expresarnos, sentir, desde fuera, tal y como nos ve nuestro entorno. Contemplaremos como discurren nuestros pensamientos y los dejaremos evaporar. Sin emitir ninguna clase de juicio, sin conceptos, sin palabras. Sentiremos profundamente la conexión con nuestro Yo.

3.2.7.- CHAKRANº7

Chakra Corona

El derecho a SABER

Situación: se encuentra ubicado en la parte superior de la cabeza. Vibra con altísima rapidez, se trata del centro de la conciencia cósmica o superior. Este chakra representa el nexo de unión del ser humano con el Universo. Funciona como un canal para el flujo de la energía cósmica que se utiliza en la sanación, en la elevación de la conciencia y en la enseñanza. Es también el centro de la inspiración. La inspiración y la conciencia se transforman en la energía que nos señala el camino y nos ofrece ideas para que las pongamos en práctica. Cuando se activa el chakra coronario y fluye la energía adecuadamente, desciende sobre el cuerpo, mente y espíritu, una serenidad y una paz muy profundas. La energía que aquí se recibe es altamente refinada, ligera y vital, es conciencia pura y el estado de apertura en que se encuentre este chakra permitirá una mejor o peor canalización de la energía que proviene de la Fuente, es decir del TODO.

Misión y funcionamiento: El chakra coronal es donde se asienta la perfección suprema del hombre. En algunos escritos legados por la tradición se representa en vilo sobre la cabeza del hombre. Brilla con todos los colores del arco iris, pero el color predominante es el violeta. La flor exterior del chakra consta de 960 pétalos. En su interior se encuentra una segunda flor de 12 pétalos, que irradia luz blanca entreverada de rayos dorados. De forma similar a como la luz incolora reúne todos los colores del espectro, en el chakra supremo se reúnen todas las energías de los centros inferiores. El chakra coronal es la fuente y el punto de partida para la manifestación de todas las restantes energías de los chakras. Aquí estamos unidos con el ser divino sin atributos y amorfo, que contiene en sí todas las formas y atributos no manifestados. Es el lugar en que nos encontramos como en casa: desde aquí partió nuestro viaje hacia la vida, y aquí regresamos al final de nuestra evolución. Aquí vivimos y nos experimentamos a nosotros en Dios, nos hemos hecho uno con el origen divino del que procedemos. Nuestro campo

energético personal está fundido con el campo energético universal. Todo cuanto captamos, primero intelectualmente y después intuitivamente, adquiere ahora una comprensión completa. El conocimiento que obtenemos a través del chakra coronal va más allá aún del que nos proporciona el tercer ojo, puesto que ya no estamos separados del objeto de la percepción. Vivimos las diferentes manifestaciones de la creación, entre las que también se encuentra nuestro cuerpo, como un juego de la consciencia divina con la que nos hemos unificado. La vía para el desarrollo del chakra supremo está indicada someramente por la radiación violeta. El violeta es el color de la meditación y de la entrega. Mientras que en la activación de los seis centros energéticos inferiores podíamos influir de forma concreta, aquí sólo podemos abrirnos y convertirnos en receptáculo. Mediante el despliegue del séptimo chakra se disuelven también los últimos bloqueos limitadores de los restantes chakras, y las energías comienzan a vibrar con las frecuencias más altas de que son capaces. Cada chakra se convierte en un espejo del ser divino en su plano especial, expresando así el potencial supremo de que dispone. Tan pronto como el chakra coronal está completamente despierto, su misión, recibir las energías cósmicas, ha concluido. Ahora es él mismo el que emite energías. Para ello el «cáliz de la flor» se abomba hacia fuera y compone una corona sobre la cabeza.

Chakra equilibrado: cuando este chakra está perfectamente equilibrado se tiene plena conciencia del poder divino, existiendo una clara conexión espiritual en todos los niveles del Ser.

Chakra bloqueado: Su desequilibrio puede desencadenar a nivel físico, migrañas persistente, incluso tumores cerebrales.

Hipofunción: Como hemos visto, la apertura y armonización de los chakras descritos hasta ahora pueden transmitirnos una gran plenitud de conocimiento, experiencias y capacidades. Pero sin la apertura del chakra coronal siempre tendrás la sensación de separación de la plenitud del ser, y por ello no estarás totalmente libre de la angustia. Por esta angustia, en los

chakras se seguirá manteniendo un resto de bloqueos residuales. Los chakras no podrán desplegar toda la amplitud de sus posibilidades, y las energías individuales no vibrarán en perfecta consonancia con la intención del creador, y, por lo tanto, no habrá plena armonía entre ellas. Si en los años en los que se va aproximando la evolución del chakra coronal (ver ciclos vitales) no te abres a las verdades espirituales, en esa época pueden aparecer sentimientos de inseguridad y desorientación. Deberías interpretarlo como una llamada de atención para mirar más hacia el interior. Probablemente también tomes conciencia de una cierta falta de sentido de tu vida anterior. La angustia ante la muerte puede aparecer igualmente con más claridad en tu conciencia. Tal vez intentes suprimir estos sentimientos corrosivos refugiándote en un buen número de actividades o cargando sobre ti nueva responsabilidad, para probar que eres imprescindible. Pero ocurre con no poca frecuencia que las personas en este estadio atraen hacia sí una enfermedad que les obliga al reposo. En caso de que no prestes atención a los mensajes, probablemente en tu vida posterior te quedarás estancado en las exterioridades y en las limitaciones de tu «yo» personal.

Exceso: Su funcionamiento en exceso provoca una clara sensación de estar fuera de la realidad.

Cualidades: evolución espiritual, conciencia colectiva, integración, silencio, alegría y gozo espiritual sin límites.

Glándula endocrina: pineal

Área del cuerpo gobernada: cerebro superior, ojo derecho.

Correspondencia: con el nº1 y 1000, día de la semana – Lunes y planeta Plutón.

Correspondencias astrológicas: Capricornio/Saturno: Intuición, concentración en lo esencial, penetración de la materia con luz divina. Piscis/Neptuno: Disolución de los límites, entrega, unificación.

Virtudes: amor, compasión, altruismo y energía.

Experiencia natural: La amplitud e inmensidad, la proximidad al cielo y la liberación de los acontecimientos de tu vida personal, que puedes experimentar en la cima solitaria de una montaña elevada, son los más adecuados para favorecer una apertura de tu chakra coronal.

Terapia por el sonido: Forma musical - La música para el chakra coronal es el silencio. En el silencio todo nuestro ser está extremadamente vigilante y receptivo para el sonido divino que resuena a través de toda la creación y que representa la fuerza del amor y de la armonía en todas sus manifestaciones. Pero cualquier música que te lleve a este silencio, que te prepare a él o te introduzca en él, es adecuada para el chakra coronal.

Vocal: El sonido «m» abre el chakra coronal. En la India se considera también una vocal. La «m» se entona en la clave de Sol de la escala. Es como un zumbido perenne, sin límites y sin estructura. Así, representa la unidad indivisa, la conciencia pura, amorfa e ilimitada, en la que están contenidas en forma latente todas las formas.

Afirmaciones: "Yo Soy". "Yo ahora estoy alcanzando mi poder y conexión espiritual hacia mi divina presencia Yo Soy, la cual es mi centro de iluminación, inspiración y sabiduría".

"YO SOY LUZ DIVINA".

Mantra: OM

Por el color: el violeta que provoca una transformación del espíritu y del alma. O bien el blanco, que integra el espectro de todos los demás colores y de los diferentes planos vitales.

Con piedras: diamante, selenita, moldavita, cuarzo citrino, cristal de cuarzo, serpentina roja, jaspe púrpura, turmalina clara, berilo dorado, lepidolita, zafiro púrpura.

Con aromas: Olibano: No es casual que el incienso, que se obtiene de la resina del olibano, sea el medio clásico utilizado en las ceremonias religiosas para hacer sahumerios. Su aroma tiene un efecto sublimador sobre el espíritu y el alma y purifica la atmósfera. Permite dejar atrás lo cotidiano, profundiza la capacidad de la fe y eleva el alma a un plano donde puede convertirse en receptáculo para la luz divina. Loto: La flor de loto es en Oriente un símbolo de belleza y

perfección espiritual. Hundiendo sus raíces en el lodo se eleva con su flor por encima de él. Igualmente, un hombre completo que vive en el mundo; sin embargo, su auténtica esencia permanece intacta y es una con Dios. La luz y la armonía irradian partiendo de él y difunden al mundo amor, alegría y conocimiento. El aroma de la flor de loto porta este mensaje intrínsecamente. Dirige al alma sensible y dispuesta por el camino hacia la unidad con Dios.

Purificación del chakra Corona

Ejercicios

Este chakra puede armonizarse de dos formas, colocándose haciendo la vertical, sosteniéndose con la cabeza, o bien colocando una mano sobre otra, en la coronilla y realizando ejercicios suaves de rotación en sentido horario.



El ejercicio se continúa realizando una profunda meditación en la posición que puede verse en el dibujo, mientras se recita el mantra y se visualiza una potente luz blanca que como una lluvia nos impregna toda nuestra energía y células.

Mediante meditación visualizada:

Meditación para la armonización de los chakras del tercer ojo y corona

- Respiramos profundamente, relajamos extremidades, tronco, cabeza...
- Visualizamos nuestro ego y le pedimos que se coloque como observador sobre nuestro hombro izquierdo.
- Antes de emprender este viaje vamos a tomar conciencia de este trabajo de visualización que vamos a llevar a cabo para la armonización de nuestros chakras de tercer ojo y corona.
- Vamos a elegir una construcción alta, la 1ª que nos venga a la mente – puede ser un monumento, un edificio, un puente, el faro de un puerto, etc.. puede ser conocido o no, que exista o simplemente producto de nuestra imaginación. Vamos a conectar con nuestra imaginación y vamos a proyectar esa imagen ante nosotros sin dificultad.
- Nos recrearemos en su estructura, su antigüedad o su futura construcción, con que materiales está hecho, si es sólido, si tiene grietas, si parece o no seguro, etc.
- Vamos ahora a buscar la entrada si es que tiene acceso al interior, si es así, buscaremos a su vez la vía de acceso a la parte superior – una escalera o ascensor. Si no hay acceso buscaremos el modo de ascender desde el exterior, ya sea escalando por la pared o por cualquier otro método. Nuestra meta es llegar a la cúspide.
- Utilizar el sistema de ascenso y colocarse en la cúspide, en la parte exterior de la construcción – definir sensaciones, si hace frío, viento, calor, llueve, hay niebla, etc. –.
- Nos desnudaremos completamente. Dejaremos nuestra ropa a resguardo para recuperarla más tarde.
- Nos vamos a situar totalmente erguidos, conscientes de que estamos desnudos ante el universo, en un gesto de sinceridad absoluta. Extenderemos los brazos como si desplegáramos alas, haremos 3 respiraciones profundas, conectándonos con el poder

divino, con nuestro poder divino. Estamos también conectados con nuestra imaginación, nuestro intelecto y nuestra intuición. Sentiremos esa fuerza instalada en todo nuestro Ser, para no tener dificultades en continuar con este viaje.

- Vamos a pedir a nuestro guía espiritual que nos acompañe para que nos de esa seguridad que necesitamos. Lo vamos a visualizar a nuestro lado en la misma posición, también está desnudo y con las alas desplegadas para iniciar el viaje.
- Después de una fuerte inspiración nos lanzaremos al vacío con la seguridad que nuestras alas nos van a permitir experimentar el vuelo.
- Iniciamos el viaje.
- Estamos volando, somos un Ser liviano, capaz de volar sin temor. Recordamos que estamos desnudos, nos hemos desprendido de todo aquello que oculta nuestra verdadera belleza. No nos avergonzamos de nada. Somos lo que puede verse.
- Volamos, disfrutando del momento plenamente. Tenemos los ojos muy abiertos, atento a todo lo que existe en el Universo. Vamos a sentir como nos elevamos, perdiendo de vista el planeta, cada vez está más lejos, podemos ver como los continentes se tornan indefinidos conforme nos alejamos de la Tierra. Podemos ahora ver el globo en su totalidad, es de un color azul precioso. Se aleja de nuestro campo de visión, lentamente, al tiempo que nosotros seguimos ascendiendo como pájaros, acompañados de nuestro guía. Notamos como atravesamos la atmósfera, todavía sentimos la fuerza de la gravedad.
- Respiramos profundamente y en este momento hemos cruzado a un punto en el universo en el que ya no podemos sentir la gravedad. Flotamos, sentimos como flotamos tranquilamente, somos livianos, parece que estuviéramos hechos de plumas. Es una sensación de liberación total y profunda. La respiramos, estamos flotando en el universo.

- Desde este punto tenemos la habilidad de dirigirnos donde queramos con el simple hecho de desearlo. Estamos en conexión con nuestro centro intelectual, con nuestra imaginación. Aprovechemos este momento para dirigirnos donde deseemos. Podemos ver de cerca los astros, las estrellas, los planetas, las constelaciones. Todo lo que queramos está a nuestro alcance, vamos a disfrutarlo con intensidad.
- Si queremos, simplemente extendiendo la mano podemos tocar una estrella, podemos notar de que están hechas, olerlas e incluso saborear los aromas que desprenden. Si prestamos atención, ahora podemos escuchar la música que emiten las estrellas, hay polvo estelar en todo nuestro alrededor. Es impresionante sentirse sumergido en el polvo estelar, la luz nos rodea y al mismo tiempo nos penetra, porque somos la luz.
- Disfrutamos al máximo de este momento de éxtasis y plenitud.
- Podemos viajar donde queramos y así lo hacemos. Sentimos la inmensidad del cosmos. Estamos vibrando con el cosmos, formamos parte de la belleza de este cosmos. Es algo único e inimaginable, pero estamos allí. Respiramos esta emoción profundamente. Vibramos, nuestro guía permanece a nuestro lado, es tanta la intensidad que sentimos como la emoción por el Amor del Creador nos recorre todo el Ser. Sentimos ganas de llorar. La felicidad, la plenitud, el éxtasis se ha instalado en nuestro Ser. Nuestro guía llora con nosotros.
- Respiramos la emoción de la plenitud profundamente, nuestro estado de conciencia se ha elevado con esta experiencia. A partir de ahora vamos a poder ver la vida desde otra perspectiva, hemos tomado conciencia absoluta de la inmensidad de este universo. Sentimos que no somos los mismos de antes de tener esta experiencia. Somos mucho más y vamos a aprovechar esta elevación para compartir con el entorno nuestra alegría por la vida.

- Con la conciencia puesta en esta experiencia vamos a volver al punto de partida. Tenemos nuestras pertenencias en el tejado del que partimos.
- Visualizaremos la entrada de nuevo en la atmósfera. Como la fuerza de la gravedad nos devuelve a la realidad de nuestro cuerpo físico. Nos conectamos con él. Gracias a este cuerpo podemos experimentar. Sentimos un amor profundo por nuestro cuerpo, tal y como es. Volamos hasta la cúspide desde la que partimos. Podemos empezar a distinguir el azul del planeta. Como se acerca a nosotros, haciéndose cada vez más grande.
- Distinguímos continentes, países, mares y ríos, localizamos nuestro lugar y sentimos como tomamos tierra sobre la cúspide. Recogemos nuestra ropa, nos vestimos, nos despedimos de nuestro guía y volvemos a descender del mismo modo que subimos.
- Cogemos el camino de vuelta para empezar a recuperar la movilidad de nuestro cuerpo. Empezando por los pies, las manos, piernas y brazos, tronco...
- Nos tomamos el tiempo necesario para salir de este estado de meditación, sin olvidar de respirar profundamente

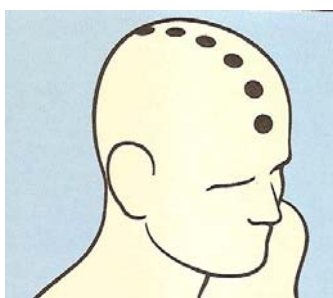
Mediante masaje holístico:

El chakra de la corona se trabaja sobre la parte alta de la cabeza. Cada una de las manipulaciones que se describen se efectuarán de 10 a 12 veces. Mientras realizamos el masaje de armonización la persona deberá colocarse boca arriba con la cabeza alineada con el cuerpo y los brazos extendidos a lo largo de éste. Una vez colocado correctamente, comenzará haciendo respiraciones profundas e intentará permanecer en respiración consciente a lo largo de la sesión. Para ayudar a mantener la respiración constante, será importante que el receptor se sintonice mentalmente con el mantra correspondiente a este chakra, en este caso OM.

Las fases de las manipulaciones que llevará a cabo el emisor son las siguientes:

1 – **Movimiento de zigzag:** realizaremos un movimiento vibratorio de zigzag con sólo 3 dedos (índice, corazón y anular), para así estimular toda la zona alta de la cabeza. Es importante que el estímulo sea continuo, desde la frente a la fontanela, al menos durante un minuto.

2 – **Presionar:** presionaremos con un pulgar sobre otro y durante unos 5 segundos en cada punto la línea que divide el cráneo en 2 mitades. Los puntos de presión pueden verse en la siguiente figura.



3 – **Círculos:** realizaremos círculos estimulantes en la parte superior de la cabeza con 3 dedos (índice, corazón y anular).

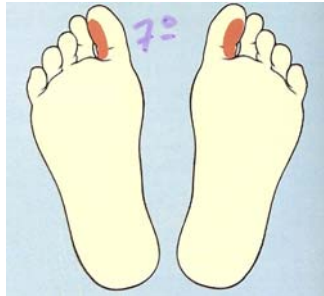
4 – **Lavar la cabeza:** con los dedos de ambas manos bien abiertos sobre toda la superficie de la cabeza, estimularemos el cráneo con suaves movimientos y acabaremos con 3 ligeras presiones sobre ambos hemisferios.

5 – **Manos de ángel:** colocaremos suavemente nuestra manos encima del chakra coronario, permaneciendo por unos 2 minutos en esta posición. El emisor deberá centrarse con una respiración suave mientras visualiza un cilindro de luz que inunda y baña con energía divina el sistema de todos los chakras del receptor. Retiraremos las manos y dejaremos a la persona que disfrute de este estado de relajación por unos 10 minutos, en los que sintonizará con una profunda paz, armonización y equilibrio interior.

Si queremos, podemos aprovechar para colocar en cada uno de los chakras las piedras correspondientes. Es aconsejable en este estado permanecer en oscuridad con una ligera

iluminación u música armonizadora de fondo, así como quemar un incienso bien sea natural o de lotos.

Punto reflejo del chakra en los pies:



El masaje puede realizarse utilizando un aceite esencial con el aroma correspondiente a este chakra. Siempre comenzaremos el trabajo con unas caricias a lo largo del pie, tanto por la parte anterior como por la posterior y laterales. Respiramos profundamente, nos relajamos, localizamos el punto reflejo en el lugar que indica la imagen y nos disponemos a armonizar este chakra a partir de este trabajo. Enfocaremos nuestra conciencia en la libre espiritualidad, la conexión con el cosmos, la iluminación, Dios, para ello repetiremos la oración del Yo Soy. Se trata de una oración de afirmación e integración de nuestro verdadero Ser, es importante sentir el poder de cada una de las afirmaciones:

YO SOY

Yo Soy bondad, misericordia, compasión y conocimiento.

Yo Soy paz, luz y alegría.

Yo Soy perdón y paciencia, fuerza y valor, ayuda cuando hay necesidad, consuelo cuando hay dolor, curación cuando hay herida, enseñanza cuando hay ignorancia.

**Yo Soy la sabiduría más profunda y la más alta verdad, la paz más magnífica
y el más grandioso amor.**

Yo Soy todo esto porque Yo Soy.

Yo Soy

Con el poderoso sentimiento que nos revela esta oración nos sumergiremos en un océano de buenaventura, sentiremos el amor como un infinito campo de conciencia. Somos conciencia divina. Somos la maravilla manifestada. Somos el Amor que siempre existe. Somos también lo eterno.

4.- Meditación de protección y de limpieza de los 7 chakras

- Respiramos profundamente, relajamos extremidades, tronco, cabeza...
- Visualizamos nuestro ego y le pedimos que se coloque como observador sobre nuestro hombro izquierdo y le pediremos que nos permita conectarnos a nuestro espíritu para este trabajo de meditación que vamos a iniciar. Le invitaremos a que sea un simple observador de este viaje.
- En nuestra imaginación, le pediremos a Dios, el Todo, la Fuente, cada uno se dirigirá a él por el nombre que acostumbre, que nos envíe un Rayo protector de Luz Blanca, otro de Luz Púrpura, un tercero de Luz Turquesa y por último uno de Luz Dorada, con el objeto de envolvernos y elevarnos con las altas vibraciones durante este viaje hacia las profundidades internas de entendimiento del Ser.
- Diremos mentalmente las siguientes palabras: "Me estoy protegiendo de cualquier cosa que no sea para mí bien superior en este viaje. Te agradezco, Creador, la Luz de este Rayo Blanco".
- Ahora, notaremos como una luz blanca pura y penetrante se introduce por la base de nuestro pie izquierdo, recorre la pierna hasta llegar al ombligo, ahí se desvía hacia la parte derecha, sube hasta la cabeza, forma una corona y desciende por la parte izquierda, cruzando de nuevo la zona abdominal y de ahí se desvía hacia el lado derecho de la pelvis y baja por la pierna derecha hasta salir por la base del pie. Del mismo modo visualizaremos el rayo violeta y también el rayo turquesa y dorado. Cuando el rayo entre por el pie izquierdo y haga su recorrido de ascenso, lo fusionaremos con nuestra inspiración y cuando comience el recorrido de descenso lo fusionaremos con nuestra expiración. Una vez los hayamos visualizado por separado, los visualizaremos igualmente pero ahora haciendo el recorrido los cuatro fusionados en uno, como mínimo 7 veces. Por último visualizaremos los rayos entrando y saliendo por nuestros chakras elevando

nuestra vibración. Estos rayos estarán continuamente circulando mientras estemos en meditación.

- El símbolo del infinito nos recordará que estamos infinitamente guiados por el Creador a través de la eternidad. Nos sentimos divinamente protegidos en este momento y nada que no sea para nuestro bien superior puede siquiera comunicarse con nosotros sin nuestro permiso. - Respiramos profundamente, sintiendo en todas nuestras células la protección y el pulso de nuestro corazón. Intentaremos sincronizar nuestros latidos con los de los seres del entorno que forman el grupo de meditación.
- Es el momento de volver a visualizar el Ego situado en el hombro izquierdo y recordarle que ahora es un simple observador.
- Como ya conocemos a nuestro guía o guías espirituales, es el momento de invitarles a que nos acompañen. Para ello nos conectaremos con el chakra del corazón y visualizaremos la compañía del guía. Caminaremos de su mano. Nos conduce a un pasillo que desemboca en una plataforma elevadora de mármol. La plataforma comienza a elevarse. Observamos cómo nos elevamos por encima del suelo, ascendemos metros y metros, atravesando el cielo. Ahora la plataforma se detiene.
- Hemos llegado a un lugar desconocido, se escucha claramente el sonido de una cascada de agua, el silbido de los pájaros, la brisa que mueve las hojas de árboles y otra vegetación.
- Caminamos sobre una alfombra de hojas secas cuyo sonido nos pone en contacto directo con la naturaleza de este paraje. Se trata de un bosque espiritual. Algo inimaginable en nuestro planeta. Caminamos siguiendo el sonido de la cascada. Cuando llegamos ante ella, vemos como el agua desciende hasta un maravilloso lago de aguas cristalinas y puras. Podemos observar a los animales bebiendo agua y como la luz está

refractando las gotas de agua formando un impresionante arco iris en toda la base del estanque.

- Encontramos un viejo roble, robusto, tomamos asiento a su pie y nos empapamos de la paz y la belleza de este lugar por un rato.
- Ahora, nuestro guía nos recuerda que estamos aquí para un trabajo de limpieza muy especial.
- Estamos en un lugar de paz para podernos concentrar en nuestra limpieza interior. Uno de los guías sujeta en su mano una especie de haz de luz de alta frecuencia, el otro se coloca ante nosotros con un espejo para que podamos vernos. Nos observamos detenidamente. Vemos como de nuestro aura se desprenden innumerables lazos en todas direcciones, algunos llevan muchos años, incluso siglos, otros son recientes y unos pocos parecen formar parte de nuestro Ser.
- A la orden de uno de nuestros guías, un tercer Ser de luz se acerca a nosotros con unas tijeras y comienza a cortar los lazos que aún nos mantienen sujetos a otros seres y que ya no nos interesa seguir alimentando debido a que eso es algo que nos debilita. A cada lazo que corta observaremos la cara de alguna persona conocida con la que hemos vivido alguna dificultad, puede ser de esta o de otras vidas. La cara de esa persona se proyecta rápidamente ante nosotros para acto seguido desvanecerse. A la amputación de cada uno de los lazos sentiremos como se refuerza nuestra energía, concluyendo el agotamiento que anteriormente nos producía. - Nuestros niveles de energía comienzan a elevarse exponencialmente. Notamos, que incluso la coloración de nuestra piel se ve afectada por estos cambios, nuestra cara tiene un aspecto mucho más luminoso.
- Cuando el guía corta el último cordón, nos sentimos fantásticos, no podemos creer la diferencia que esto ha hecho en nuestro bienestar. Nos observamos detenidamente de

nuevo en el espejo. Ahora uno de nuestros guías nos indica que debemos proceder a la limpieza de nuestro sistema de chakras.

- Vemos como el guía de las tijeras, ahora trae una especie de aspirador especial de energías con un succionador en forma de aguja en su extremo.
- Nos explica que como el sistema de chakras son esferas de luz arremolinadas, debe tener mucho cuidado para extraer solamente la basura y no interferir con los círculos de luz que están oscilando.
- Con nuestro permiso, comienza a trabajar en el sistema de chakras removiendo cualquier basura que se encuentre dentro de cada segmento. Notaremos como el guía aplica el succionador en el 1r chakra. Visualizamos el color rojo. Conforme el guía va aspirando, este color se torna progresivamente más intenso y brillante.
- Lo mismo con cada uno de los chakras hasta llegar al chakra de la corona.
- Una vez finalizado el proceso de aspiración de basura, observamos como proceden a vaporizar la energía de escombros. Ellos explican que esto transmuta la energía de regreso a sus formas más puras para que pueda ser usada para cosas más positivas.
- Nos sentimos descargados, limpios, desintoxicados, liberados. Disfrutamos de este momento de elevación en su máxima potencia. Es tanta la elevación que no podemos creer cuán diferentes nos hace sentir esto.
- Los guías que han asistido a este proceso, nos proporcionan un servicio de relleno. Para ello toman un enorme aparato que parece un tubo de pastelería y comienzan a llenar todas las áreas limpiadas con las vibraciones superiores de nueva energía.
- Nos explican que el Universo aborrece las aspiradoras y que por ello tienen que llenar los vacíos con vibraciones positivas en lugar de dejarlo a la casualidad y que la negatividad vuelva a incrustarse.

- Nos sentimos enormemente agradecidos por todo el trabajo y ayuda que nos han prestado incondicionalmente. Agradecemos a todos los seres elevados su asistencia y sabiduría.

Sabemos que ha llegado el momento de regresar, los guías asienten. Su trabajo para esta lección ha terminado.

- Caminan con nosotros de vuelta hasta el elevador de mármol blanco. Ahora que nuestro chakra del corazón está limpio, aprovechamos para sentir en todas nuestras células su potencial de amor, paz y serenidad.
- Montamos sobre el elevador, para hacer el camino de regreso.
- Nuestro guía nos acompaña. Notamos como descendemos de nuevo, lentamente y procedemos a experimentar la elevación de cada uno de nuestros chakras.
- En una de las paredes del elevador hay un enorme espejo que nos permite vernos en la más pura expresión de energía, de tal manera que nos es imposible distinguir nuestro cuerpo físico, ya que cuando te conectas a esa imagen el reflejo que devuelve es en forma de energía.
- Nos fijamos bien y podemos distinguir todas y cada una de las capas que conforman nuestro aura. La luz que emiten nuestros campos es brillante y nítida, no contiene ningún tipo de vibración no deseada.
- Seguimos notando como desciende la plataforma, pero sabemos que aún tenemos tiempo de visualizar la energía limpia y purificada de cada uno de nuestros chakras.
- Visualizamos primero el chakra corona, fluyendo armónicamente, la luz blanca es penetrante, incluso cegadora. Respiramos la luz blanca de sabiduría del chakra de la corona.
- Visualizamos ahora el chakra del entrecejo, fluyendo armónicamente, su luz violeta es infinitamente nutriente. Respiramos la luz violeta intuitiva del chakra del entrecejo.

- Vamos a visualizar en este momento el chakra la garganta, observamos como fluye en armonía, la luz azul es relajante, tranquilizadora, aporta bienestar, serenidad, paz. Respiramos la luz azul de la comunicación del chakra de la garganta.
- Vamos a visualizar en este momento el chakra del corazón, observamos como fluye en armonía, la luz verde que nos recuerda el amor incondicional. Respiramos la luz verde conectada a nuestro corazón con toda la profundidad.
- Vamos a visualizar en este momento el chakra del plexo solar, observamos como fluye en armonía, la luz amarilla que nos conecta con nuestras emociones y sentimientos, nos sentimos implicados en nuestro proyecto de vida con toda la sinceridad que somos capaces. Respiramos la luz amarilla de nuestro chakra situado en el plexo solar.
- Es el momento de regresar.
- Cogemos el camino de vuelta para empezar a recuperar la movilidad de nuestro cuerpo. Empezando por los pies, las manos, piernas y brazos, tronco...
- Nos tomamos el tiempo necesario para salir de este estado de meditación, sin olvidar de respirar profundamente.

5.- Test de los chakras

Respuestas: Bien (B) - Regular (R) - Mal (M)

1r Chakra

1.- ¿Cómo te encuentras en tu nivel económico?

2.- ¿Cómo es tu relación con la tierra y la naturaleza?

3.- ¿Estás satisfecho/a con tu trabajo?

2º Chakra

1.- ¿Cómo calificarías el nivel de tus relaciones sexuales?

2.- ¿Sueles beber abundante agua durante el día?

3.- ¿Cómo tienes tu nivel de sensibilidad?

3r Chakra

1.- ¿Cómo sientes tu autoestima y poder personal?

2.- ¿Cómo es tu alimentación y digestión de alimentos?

3.- ¿Cómo es tu nivel para expresar las emociones fuertes (miedo, ira, ansiedad)?

4º Chakra

1.- ¿Cómo es tu amor propio?

2.- ¿Cómo es tu capacidad de dar y amar?

3.- ¿Cómo es tu nivel de felicidad?

5º Chakra

1.- ¿Cómo es tu nivel de creatividad?

2.- ¿Cómo sientes tu voz?

3.- ¿Cómo es tu vida artística (desde la cocina hasta la literatura)? ¿Realizas algún trabajo creativo cotidianamente?

6º Chakra

1.- ¿Crees que tienes un nivel de percepción e intuición elevado?

2.- ¿Empleas con frecuencia tu imaginación?

3.- ¿Cómo es tu recuerdo de lo que sueñas?

7º Chakra

1.- ¿Meditas diariamente?

2.- ¿Cómo es tu nivel de espiritual de unidad con la vida?

3.- ¿Cómo es tu actitud de apertura a lo mágico? ¿Observas el lado milagroso de la naturaleza?

Respuestas

	B (3 puntos)	R (1 punto)	M (0 puntos)	total
Chakra 1				
Chakra 2				
Chakra 3				
Chakra 4				
Chakra 5				
Chakra 6				
Chakra 7				

Más de 9 puntos: Tienes un buen funcionamiento del chakra, sólo se necesita un poco de mantenimiento.

Entre 3 y 7 puntos: El funcionamiento de este chakra es regular, necesita tonificación y equilibrio.

De 0 a 3 puntos: Existe un mal funcionamiento del chakra. Necesita un trabajo de carga energética, respiración, gemas, colores y masaje.

6.- Bibliografía:

- Manos que curan – B. Ann Brennan
- El poder de elegir – A. Marquier
- Manual del masaje Holístico – Guillermo Ferrara
- Guía práctica de la técnica metamórfica – M^a del Carmen Boira
- Curso de Energías Vibracionales – Facultad Libre de Altos Estudios Paracientíficos
- El gran libro de los chakras. Conocimiento y técnicas para despertar la energía interior
S. Shar & Dom y B. J. Baginski